



ROOKIE BOOKIE

Lesboek voor windsurflessen
CWO2



Ons motto:
“Windsurfen samen beleven”



Voorwoord

Soms gaan de windsurflessen wat snel. Er moet ook zoveel behandeld worden in zo'n korte tijd!
Dit boekje helpt je een handje. Alles wat behandeld wordt tijdens de les wordt er nog eens kort uitgelegd.

Wil je echt alles weten over windsurfen? Lees het boekje een paar keer goed door en dan behaal je de Proeve van Bekwaamheid gemakkelijk.
Misschien surf je zelfs een keer je instructeur voorbij!

Snap je iets niet? Stap dan gerust op je instructeur af.
Die helpt je zeker om het helemaal te begrijpen.

Veel succes en veel surfplezier!



Inhoud

Praktijk

1. Op- en af tuigen,trimmen	5
2. Veiligheid en omgeving	9
3. Dragen van plank en tuig	12
4. Vaarhouding	13
5. Zeilsturing en zeilstanden	15
6. Overstag	18
7. Gijpen	20
8. Opkruisen	22

Theorie

09. Surftermen	25
10. Knopen leggen	26
11. Zwaardgebruik	28
12. Onderdelen	29
13. Trapezevaren	32
14. Beachstart	34
15. Vaarreglementen	36
16. Wedstrijd surfen	38
17. Freestyle surfen	40
18. Veiligheid	46
19. Surfmateriaal	50
20. Onderhoud materiaal	54
21. Krachten op de surfplank	55
22. YouTube-tips	58

1. Op- en aftuigen, trimmen CWO 2

Goed optuigen van je zeil

Met een goed opgetuigd zeil kan je de hele dag lekker surfen zonder dat je moet stoppen omdat er iets niet goed zit of losschiet. Goed opgetuigde spullen beschadigen minder snel en gaan langer mee.

Checklist Optuigen

1. Schuif de twee delen van de deelbare mast in elkaar.
2. Schuif de mast in de mastslurf.
3. Haal de neerhaler een paar keer door het oog bij de halshoek en de mastvoet breng deze licht op spanning.
4. Bevestig (op schouderhoogte) de giek aan de mast met de snelkoppeling.
5. Haal de uithaler een paar keer door het oog of de kikker bij de schoothoek dan strak aantrekken.
6. Trek de neerhaler nu volledig aan.
7. Zorg dat je ophaalkoord en borgelastiek goed vast zitten.
8. Check of de zeillatten goed op spanning zijn.

Tip: Leg altijd het tuig met de mast naar de wind.

Controleer of je de losse onderdelen zoals o.a. giek, baseplate, mast voet, zwaard en vin in de buurt bij elkaar hebt en zorg dat het materiaal in orde is.

Op het zeil vind je informatie over de mastlengte en de lengte van de giek

- Mast= mastlengte
- Boom = lengte van de giek (boom is engels voor giek)
- Luff = de lengte van de mastvoet waarmee je de mast aan de plank bevestigd.
- Luff - mast = lengte mastverlenger



Giek hoogte afstellen

Nadat je klaar bent met optuigen moet de giek hoogte worden afgesteld, de juiste hoogte ligt tussen schouder- en borsthoogte. Hou op de kant bij het afstellen van de giekhoogte rekening met de ruimte tussen de baseplate en mast voet dit is ongeveer 7 cm.

Tip: indien er veel spanning op de uithaler/schoothoek staat wordt het lastig om de snelkoppeling van de giek op de mast weer dicht te krijgen.

Checklist Aftuigen

1. Maak het borgelastiek van het ophaalkoord los van de mastvoet.
2. Haal nu gedeeltelijk de spanning van de uithaler.
3. Haal nu gedeeltelijk de spanning van de neerhaler.
4. Maak nu de uithaler helemaal los.
5. Maak nu de neerhaler helemaal los.
6. Haal nu de giek van je mast af.
7. Wikkel de inhaler en het ophaalkoord om de giek heen.
8. Haal de mast uit de mastslurf.
9. Indien nodig spoel je het zeil af en rol je het op van de top naar het onderlijk.

Tip: Gebruik voor het aantrekken van je neerhaler het liefst een éasy grip'of de haak van je trapeze.
Zo kun je meer kracht zetten zonder dat je handen pijn doen.

Trimmen van je surfset

Alleen vergevorderde surfers zullen meerdere zeilen en planken in bezit hebben om bij alle windkrachten optimaal te kunnen surfen.

Als beginnend surfer heb je misschien net 1 plank en een paar zeilen.

Je kunt het huidige surfmateriaal gelukkig zo **trimmen** (afstellen) dat je toch met verschillende weersomstandigheden kan gaan surfen.

Zo kun je bijvoorbeeld een groter zeil minder wind laten vangen door het zeil strakker te trimmen. Een kleiner zeil kun je meer bolling geven om meer wind te laten vangen. Ook kun je de mastvoet naar voren of achteren plaatsen. Op deze manier heb je wat speling en kun je toch met je setje met meer verschillende weersomstandigheden gaan surfen. Ofwel, je kan hierdoor toch een groot bereik aan windsnelheden bevaren.

De positie van de mast houden we neutraal op onze lesboards dus gewoon in het midden. Het naar voren of naar achteren zetten van de mastvoet zal tijdens CWO 3 worden behandeld.

Zeil trimmen

Om een zeil goed te trimmen kun je de neerhaler en uithaler strakker of juist losser zetten. Hieronder vind je een samenvatting van mogelijkheden. Uiteindelijk blijft het ook een beetje experimenteren.

Begin door eerst op het zeil af te lezen hoe lang de mast en giek ongeveer moeten zijn. De volgende tips zijn richtlijnen, er zijn namelijk zeer veel verschillende soorten zeilen en niet voor ieder zeil geldt dezelfde manier van trimmen. Als je maar een beetje snapt wat het effect is als je iets strakker en losser zet.

Neerhaler strakker

- Meer loose leach, het zeil heeft meer twist.
- Het zeil is met meer wind te houden.
- De top is nu losser dit zorgt ervoor dat windvlagen worden geloozd.
- Het zeil is daardoor beter te houden.

Neerhaler losser

- Het zeil komt platter te staan.
- Met minder wind meer kracht /power.
- De top staat nu strakker en zorgt voor meer wind in het zeil (hoger rendement).



Uithaler strakker (vlakker zeil)

- Het zeil komt platter te staan.
- Minder kracht/ power.
- Makkelijker omklappen.
- Makkelijker manoeuvreren.
- Minder snel planeren.
- Hogere eindsnelheid.

Uithaler losser (boller zeil)

- Het zeil komt boller te staan.
- Meer kracht/ power.
- Moeilijker omklappen.
- Moeilijker manoeuvreren.
- Sneller planeren.
- Lagere eindsnelheid.

Positie mastvoet

De meeste boards zijn uitgerust met een mastvoetrail van ongeveer 20 cm. Hierdoor kun je het zeil op verschillende plaatsen op de plank monteren. Allereerst geldt de regel: hoe groter het zeil, hoe verder je het naar voren op de plank moet zetten. Op deze manier wordt het gewicht en de druk op de plank over een groter nat oppervlak verdeeld. Hieronder wat kenmerken met betrekking tot vaareigenschappen.

Mastvoet naar voren

- Board wordt platter gevaren.
- Eindsnelheid is lager.
- Board vaart rustig.
- Board planeert vroeg aan.

Mastvoet naar achter

- Nat oppervlak naar achter en kleiner.
- Eindsnelheid hoger.
- Board vaart onrustig.
- Board planeert later aan.



Wat moet je kunnen

- Board klaarleggen, vin en eventueel zwaard monteren.
- Baseplate monteren. De twee mast delen schoon in elkaar schuiven. Mast in de mastslurf doen.
- Mastvoet erin, de neerhaler rijgen, aantrekken en in de klem vastzetten en lijn borgen.
- Giek op de juiste hoogte op de mast bevestigen.
- Uithaler rijgen en aantrekken, in de klem vastzetten en overige lijn borgen.
- Ophaalkoord bevestigen en tuigage aan het board koppelen.
- Aftuigen in omgekeerde volgorde van optuigen, schoonmaken en opruimen.

2. Veiligheid en omgeving CWO 2

Veiligheid voor jezelf en anderen voorkomt ongelukken.

Het onderschatten van een situatie is een van de grootste gevaren. Zo is het weer nu eenmaal niet altijd perfect te voorspellen, maar ook andere mensen op het water kunnen je verrassen.

Checklist noodstop

- Je vaart halve wind.
- Laat het zeil naar lijn vallen.
- Laat jezelf rustig aan loefzijde in het water vallen.
- Pak met je achterste hand de voetband (of de zwaardknop) vast totdat je volledig stilligt.

Checklist efficiënt peddelen met plank en tuig

- Zorg dat er zo min mogelijk van het zeil het water raakt.
- Maak de mast nooit los. Leg de giek op de tail met de mastvoet naar de wind (zie afbeelding hier links).
- Ga op de plank liggen, met je voeten op het zeil.
- Zorg ervoor dat tijdens het peddelen de plank zo vlak mogelijk in het water ligt.
- Peddel met krachtige slagen naar de kant. Bij nood naar de dichtstbijzijnde wal.



Checklist noodsein

- Je gaat op je knieën op het board zitten.
- Je zwaait met je armen gekruist boven je hoofd en opzij tot er hulp komt.
- geef geen noodsein als dit niet nodig is. Hierdoor krijg je onnodig bezorgde mensen. Een noodsein dus alleen bij nood!

Checklist slepen door een andere surfer

- Je ligt op het board met de giek op de tail, halve wind.
- Je ligt aan loefzijde naast de surfer.
- Je pakt de achterste voetband van de slepende surfer vast.

Checklist slepen door een volgbboot

- Peddel een stuk van de kant af, zodat de schroef van de motor de bodem niet raakt.
- Wacht op aanwijzingen van de bestuurder van de boot.
- Pas op, blijf ondanks de schroefbeveiliging, zover mogelijk weg van de schroef van de motor.

Checklist stoppen, door het zeil bij aan de windse koers tegen de wind in te duwen.

- Zorg dat je stevig staat en aan de wind vaart.
- Duw je zeilhand zo ver van je af dat de wind aan de verkeerde kant van het zeil komt.
- Hou deze houding tot de plank volledig stil ligt.



Wat moet je kunnen

- Op- en aftuigen: rekening houden met de wind, omgeving en omstanders.
- Noodstop: op een veilige manier tuigage in het water leggen en zo nodig zelf in het water springen. Bij voorkeur de giek en/of de voetbanden vasthouden.
- Noodsein geven: met beide armen gestrekt kruisende beweging boven het hoofd maken.
- Gesleept worden door een volgboot of andere surfer.
- Efficiënt peddelen met board (en tuig).
- Verantwoord varen ten opzichte van medewatersporters. Blijf ten alle tijden bij je board.

3. Dragen surfplank en tuig CWO 2

De juiste manier van dragen

Het verplaatsen van je materiaal op een goede manier voorkomt schade! Doe je dit niet goed dan kan het tuig uit je handen waaien. Vaak raakt het dan beschadigd of het waait tegen andermans spullen aan. Het goed verplaatsen van je materiaal is ook beter voor je rug.

Checklist goed dragen

- Het tuig dwars op de windrichting houden (mast naar de wind).
- Kijk goed om je heen (zodat je andere mensen of spullen niet raakt).
- Altijd één hand aan de giek houden en één hand aan de mast.
- Als je sterk genoeg bent boven je hoofd dragen.
- Zorg dan dat je het zeil draagt met je handen (niet 100% steunen op je hoofd).

Juiste omgang met het materiaal

- Elkaar helpen met het dragen van de boards, een bij de **tail** en een bij de **nose**.
- Als je sterk genoeg bent draag dan zelf je plank. Je pakt dan het handvat of de zwaardknop en tilt het board op met de onderkant van het board tegen je heupen.
- Het board met de **vin** omlaag op het strand is slecht voor de vin maar is beter voor de veiligheid.

Wat moet je kunnen

Het board en tuig op een veilige manier in twee delen naar het water dragen. Indien mogelijk of nodig met twee personen.



4. Vaarhouding CWO 2

Het belang van een goede vaarhouding

Bij een goede vaarhouding wordt de belasting van je rug, armen en benen optimaal verdeeld. Je loopt zo minder kans om pijnklachten of zelfs blessures te krijgen. Zo kun je het surfen langer volhouden!

Checklist vaarhouding

- Je voeten staan op redelijke afstand van elkaar
- Je voorste voet in de vaarrichting.
- Je achterste voet dwars.
- Je voorste been is licht gebogen en het achterste wat meer gebogen.
- Je armen zijn licht gebogen.
- Je handen leg je niet te ver uit elkaar op de giek.
- Je kijkt in de vaarrichting en je schouders draai je in.

Komen tot de vaarhouding

1. Stap met je achterste voet uit, dwars op de plank.
2. Zet je voorste voet in de vaarrichting.
3. Pak de giek met de zeilhand vast.
4. Duw de mastarm naar voren.

Tijdens de CWO II gaan we beter letten op je vaarhouding. Deze moet je aanpassen aan het vaarniveau en de omstandigheden.

Deze omstandigheden zijn onder te verdelen in: trapeze varen, niet planeren en planeren.

Trapeze varen

Nog niet in plané sta je, ingehaakt in de trapeze, met de voorste voet in de vaarrichting en de achterste voet dwars op de plank. Armen licht gebogen, rechte rug en iets gebogen knieën.

Nog niet planeren

Nog niet in plané ga je de masthand licht strekken. Je vaart hierbij tussen halve en ruime wind. Trek het zeil langzaam dicht. Bij voldoende druk in het zeil kun je de voorste voet iets verder naar achteren zetten. Deze druk moet je omzetten in voorwaartse druk op de voorste voet, waardoor de snelheid wordt opgevoerd.

Eenmaal in plané

Je krijgt nu voldoende druk in het zeil, bent ingehaakt in de trapeze en begint snelheid op te bouwen. Probeer met een rechte rug in de trapeze gaan hangen. Eenmaal in plané heb je het ultieme surfgevoel meegemaakt! De voeten kun je nu verder naar achteren verplaatsen. Denk er aan dat je heup goed ingedraaid moet zijn. Strek licht het achterste been, maar houd je gewicht op je voorste voet. Hierdoor zal het board vlak op het water blijven en zal de snelheid worden opgevoerd. In tijd kan je voorzichtig proberen je voetbanden te gaan gebruiken.

Wat moet je kunnen

- Vanuit de basishouding beide voeten achter de mast zetten, hierna de zeilhand plaatsen en aantrekken. Rechte rug, armen licht gebogen en mast rechtop.
- Houding aanpassen tijdens het trapeze varen, zodat de trapeze gebruikt wordt.



5. Zeilsturing- en standen CWO 2

Het sturen met je zeil

Met een goede zeilsturing kun je overal komen! Houd tijdens het surfen goed je omgeving in de gaten, zodat je weet waar je bent op het water en probeer te onthouden waar de wind vandaan komt.

Probeer niet teveel naar je voeten te kijken.

‘Aan de wind’ surfen

Aan de wind wil zeggen zo dicht mogelijk naar de wind toe, eigenlijk net niet tegen de wind in. De wind komt dus bijna van voren. Als je het zeil naar achteren beweegt draait de plank naar de wind toe, dit heet oploeven.

Oploeven doe je door het zeil naar achteren te bewegen.

Als je teveel oploeft dan wordt de snelheid minder, je komt dan in de **dode hoek**, dat wil zeggen dat je tegen de wind in staat en dan kan je zeil geen wind vangen. Je moet dan de zeilstand aanpassen, behalve als je **overstag** wilt gaan. Door het zeil wat naar voren te bewegen stuur je van de wind af, dit heet **afvallen** en krijg je weer meer vaart.

‘Halve wind’ surfen

Als je zeil voor de helft naar buiten staat (ongeveer 45 graden) dan vaar je op halve wind. Dit is een fijne surfkoers, de windt komt nu van opzij. Merk je dat je iets oploeft of afvalt dan moet je de stand van het zeil weer aanpassen door het zeil naar voren of achteren te bewegen.

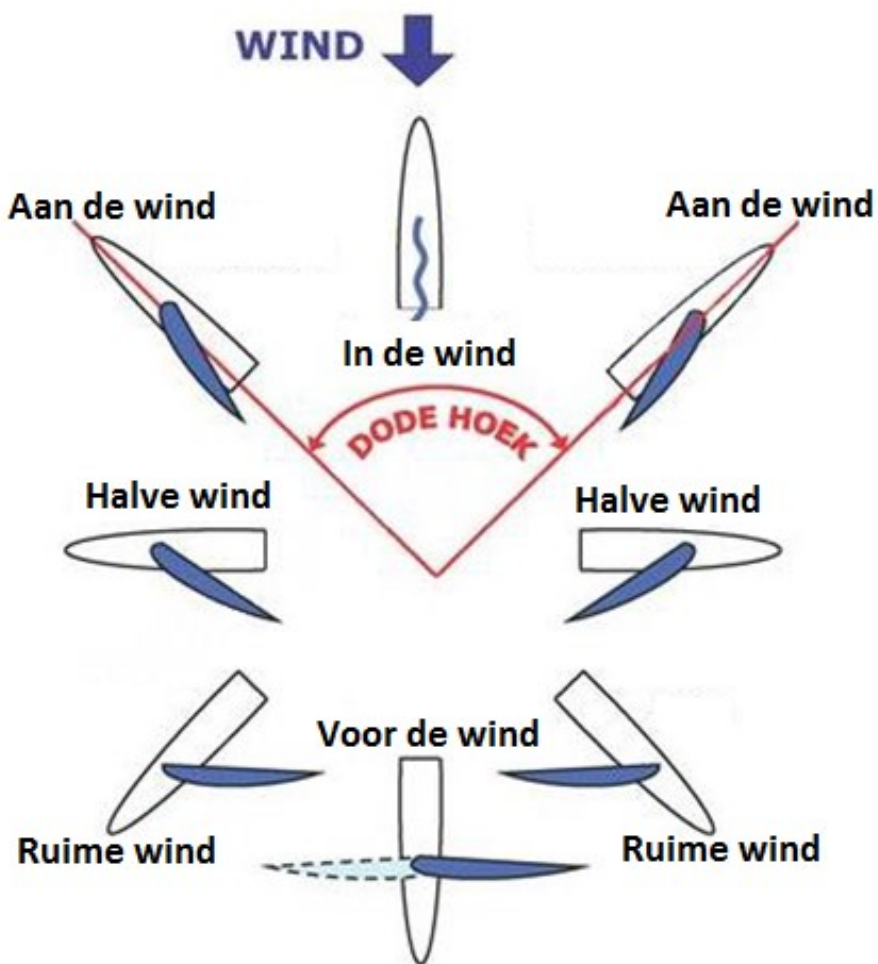
‘Ruime wind’ surfen

De wind komt nog net niet helemaal van achteren. Het zeil staat dus nog niet mop 90 graden ten opzichte van je board. Je vaart ruimer dan halve wind.

‘Voor de wind’ surfen

Bij deze koers staat je zeil zo ver mogelijk naar buiten (ongeveer 90 graden). De wind komt nu recht van achteren. Je kan het zeil nu aan de linkerkant of rechter kant van je board houden. Je komt op deze koers door af te vallen. Weet jij nu naar welke kant je het zeil moet bewegen om af te vallen?

Merk je dat je teveel afvalt dan moet de zeilstand worden aangepast, je moet dan weer wat oploeven, behalve als je wilt **gijpen**, Weet jij nu naar welke kant je het zeil moet bewegen om op te loeven? .



Een goede zeilstand

Als je het zeil in een goede stand hebt staan dan kan je het snelste surfen en kan je het beste op koers blijven. Je komt dan dus, zo snel mogelijk precies waar je naartoe wilt.

Bij te weinig snelheid of als je niet goed je koers aanhoudt dan verlijer je.

Verlijen doe je als de wind je wegduwt naar **lage wal**, je bent dan eigenlijk aan het afdrijven de verkeerde kant op.

Je kunt tijdens het surfen je snelheid regelen door je zeil minder of meer aan te trekken. Als je op het water staat moet je maar eens proberen te voelen wat er gebeurd bij elke koers.

In het schema op de vorige pagina, vind je voor iedere koers de juiste zeilstand. Leer deze goed uit je hoofd.

Wat moet je kunnen

Vanuit de basishouding beide voeten achter de mast zetten, hierna de zeilhand plaatsen en aantrekken. Rechte rug, armen licht gebogen en mast rechtop. Houding aanpassen tijdens het trapeze varen, zodat de trapeze gebruikt wordt.



6. Overstag CWO 2

Hoe ga je overstag

Een niveau 2 overstag gaat sneller dan een beginners overstag. Daarnaast zal je met de overstag nu minder hoogte verliezen.

Checklist overstag

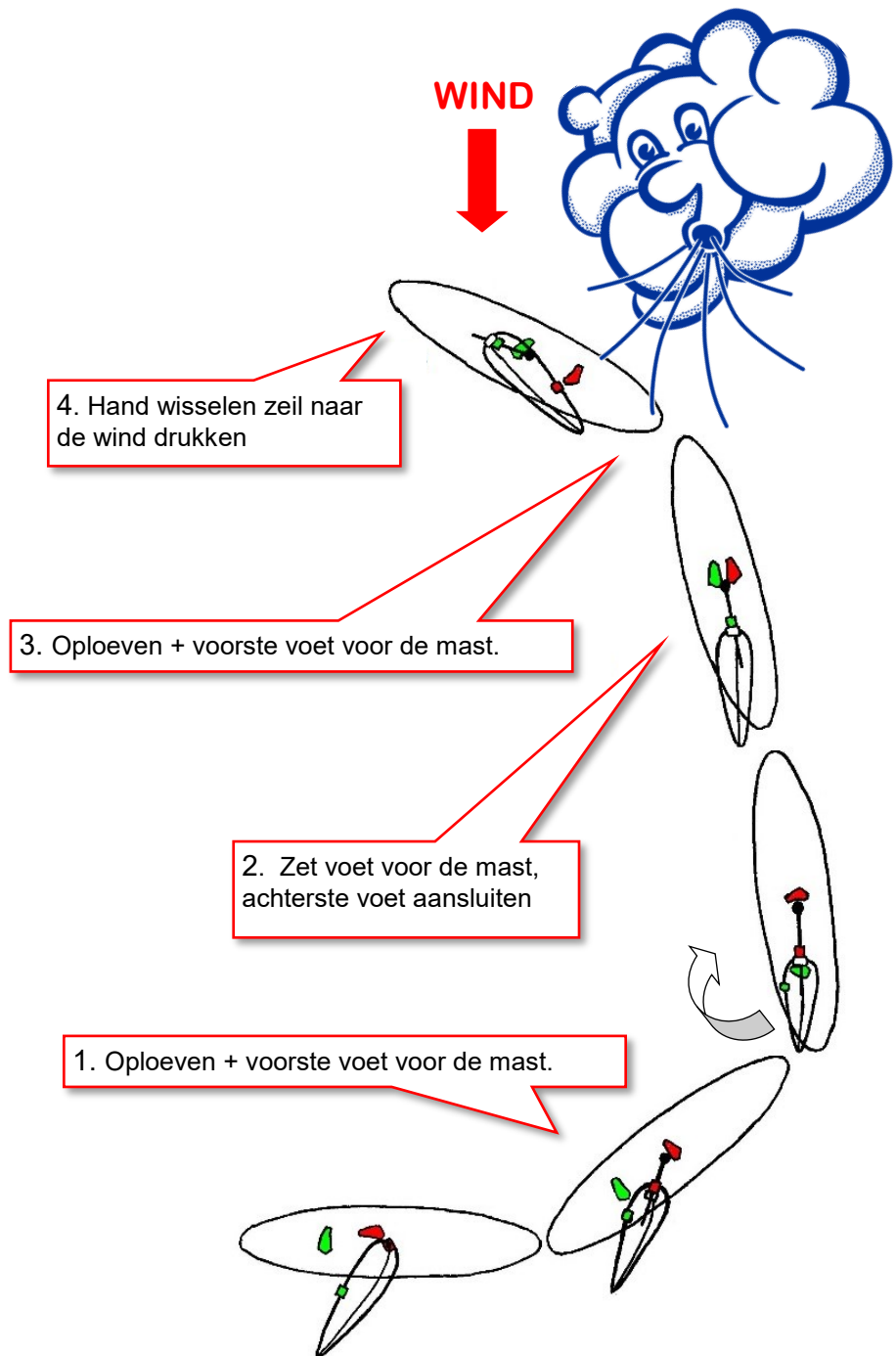
- Je surft aan de wind en kijkt of je genoeg ruimte hebt om te draaien.
- Je loeft op tot in de wind. (bij weinig wind schuif je je zeilhand naar de masthand)
- In de wind kruis je je zeilhand over de masthand heen.
- Met die hand pak je de giek vast aan de andere kant van het zeil, dicht bij de mast.
- Je hebt nu twee masthanden, laat de oude masthand los.
- Terwijl je dit doet loop je om de mast heen naar de andere kant.
- Pak nu met je losse hand ook de giek vast. (zeilhand)
- Val nu gelijk een klein stukje af tot je weer aan de wind verder kunt varen.

Is het bovenstaande te moeilijk, dan mag je ook, nadat je om de mast gelopen bent, eerst weer de basishouding opzoeken. Alleen houd je nu niet met twee handen het ophaalkoord vast, maar alleen met je masthand de giek dicht bij de mast. Wacht nu tot de plank halve wind ligt, haal het zeil voorlangs tot je door het venster de boeg ziet en pak dan met je zeilhand ook de giek vast. Surf weg en loef op tot aan de wind.

Overstag manoeuvre CWO 2

Probeer in 1 keer door te stappen voor de mast langs!

1. Oploeven + voorste voet voor de mast.
2. Achterste voet aansluiten, hakken tegen elkaar, meteen doorstappen.
3. Handwissel + zeil naar de wind drukken.
4. Uitstappen + met zeilhand giek vastpakken.



7. Gijpen CWO 2

Hoe gijp je

Tijdens een niveau 2 gijp blijft je lichaam op dezelfde plaats staan en wordt het tuig over de voorkant van de plank gezwaaid. Tijdens een volledig uitgevoerde gijp draait de plank net als bij overstag 180 graden. Alleen gaat het gijpen veel sneller omdat je niet om de mast heen hoeft te lopen en daarmee geen snelheid verliest

Checklist gijpen CWO 2

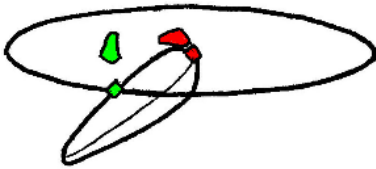
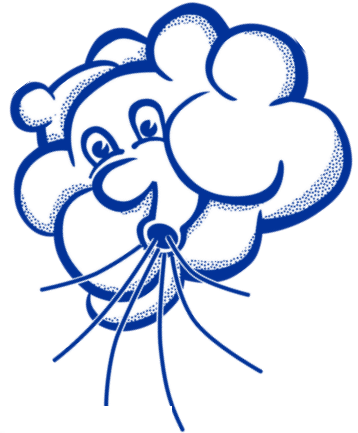
- Je surft halve wind en kijkt of je genoeg ruimte hebt om te draaien.
- Je valt af tot voor de wind en zet de beweging door.
- Met een neergelaten zwaard kun je druk uitoefenen op de buitenste rail. (aan loefzijde)
- Laat je zeilhand los en laat het zeil over de boeg zwaaien.
- Wissel van masthand en pak de giek met de zeilhand.
- Wissel van voeten en zet je voeten weer in de goede positie.
- Kijk waar je bent op het water en kies je nieuwe koers met de juiste zeilstand.

Gijp manoeuvre CWO 2

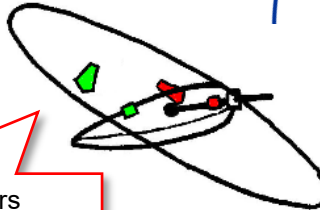


1. Zet koers ruime wind in (pijl en boog beweging).
2. Afvallen tot voor de wind + voorste voet naar achteren.
3. Achterste voet naar voren + zeil shiften.
4. Handwissel **onderdoor** en oploeven

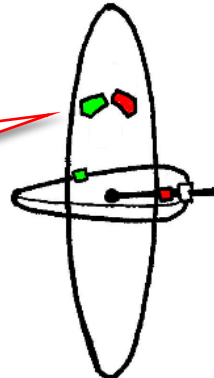
WIND



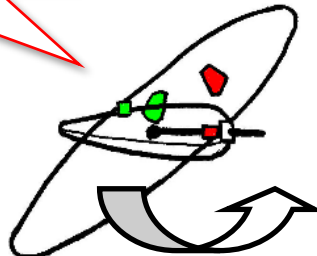
1. Afvallen naar ruime windse koers



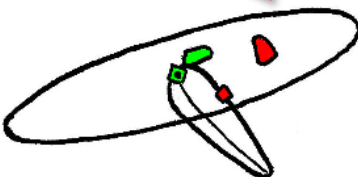
2. Afvallen tot voor de wind + voorste voet naar achteren.



3. Achterste voet naar voren + zeil shiften.



4. Handwissel onderdoor en oploeven



8. Opkruisen CWO 2

Wat is opkruisen

Opkruisen is eigenlijk zigzaggend tegen de wind in surfen. Je moet zigzaggen omdat je natuurlijk niet recht tegen de wind in kan surfen. Je kunt op deze manier aankomen op een plek waar de wind vandaan komt. Bepaal voordat je weg vaart je route en je punten waar je overstag wilt gaan. Dit werkt beter dan dat je dat op het water nog moet bedenken. Zorg er voor dat je bij het wegvaren voldoende ruimte hebt.

Checklist benedenwinds punt

- Plan als eerste een eindpunt.
- Bedenk de te varen koersen.
- Bedenk waar je wilt gaan gijpen.
- Regel je snelheid bij aankomst.
- Probeer zo dicht mogelijk bij het eindpunt aan te komen.

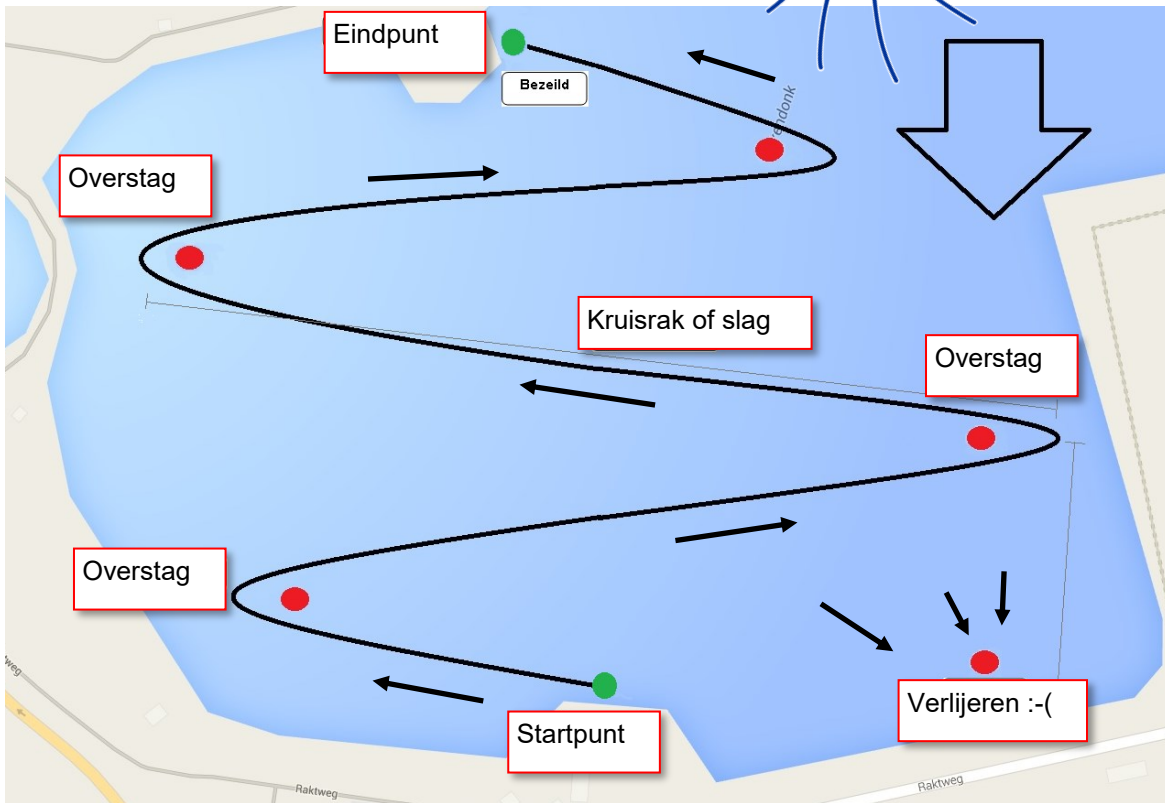
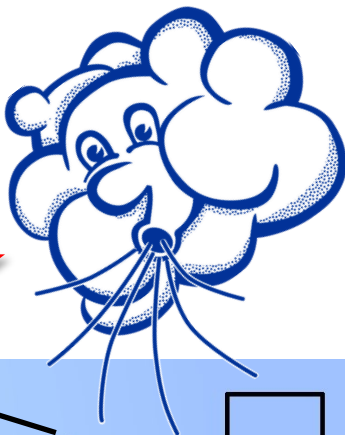
Checklist bovenwinds punt

- Plan als eerste een eindpunt.
- Bedenk het te varen kruisrak voordat je vertrekt.
- Tijdens je eerste rak moet je een dwarspeiling maken.
- Vaar nog een stukje door, zodat als je verlijert tijdens je laatste rak, je toch het geplande eindpunt kunt bereiken zonder extra overstag te hoeven.
- Maak je overstag en vaar richting je geplande eindpunt.

Wat moet je kunnen

Binnen een straal van een boardlengte bij een van te voren bepaald punt kunnen aankomen op een veilige manier. Ook van dit punt weer op een veilige manier kunnen wegvaren. Dit van en naar elk mogelijk punt.

WIND



Wat moet je kunnen

- Zeilsturing; Tijdens het varen door middel van zeilsturing recht-door en in bochten kunnen varen.
- Het zeil zo voeren dat het grootste gedeelte van de tijd optimale voortstuwing is. Op een voor de windse koers dient het zeil boven het board gehouden te worden mits de wind dit toelaat, snelheid regelen op alle koersen.
- Overstag, door gebruik te maken van zeilsturing en waarbij via de neus om de mast heen wordt gelopen. Tijdens de gehele draai mag er geen gebruik worden gemaakt van het ophaalkoord. Het board mag stilvallen, maar er mag niet meer dan 4 meter aan hoogte worden verloren. Het beginpunt van het nieuwe rak ligt dus maximaal 4 meter onder het eindpunt van het oude rak.
- Gijpen, In een vloeiende beweging door gebruik van zeilsturing van ruime wind naar ruime wind gaan, waarbij het zeil via de neus gaat met desnoods kort gebruik van de mast. Uiteindelijk dient men te komen tot de juiste vaarhouding over de nieuwe boeg.
- Opkruisen; Met behulp van enkele aanwijzingen naar een punt kunnen surfen dat tegen de wind in ligt. Je moet dus naar een onbezeild bovenwindse lijn kunnen varen.
- Opkruisen, In breed vaarwater door middel van enkele aan de windse slagen naar een onbezeild bovenwindse lijn kunnen varen.



9. Theorie surftermen CWO 2

Het is handig te weten wat de surftermen betekenen, dit zorgt ervoor dat je mee kan praten en sneller kunt begrijpen wat er bedoeld wordt tijdens de les. Je moet voor de proeve van bekwaamheid 15 van de onderstaande termen kennen.

Oploeven: Boeg draaien naar de wind toe

Afvallen: Boeg draaien van de wind af

Overstag: Boeg draait door de wind en het zeil gaat over de spiegel

Gijpen: Spiegel gaat door de wind en het zeil gaat over de boeg

In de wind: Wind komt recht van voren

Aan de wind: Wind komt schuin van voren

Halve wind: Wind komt van de opzij

Ruime wind: Wind komt schuin van achter

Voor de wind: Wind komt recht van achter

Basis houding: Halve wind, voeten links en rechts van de mast, 1 hand aan de mast (masthand)

Vaarhouding: Achterste voet dwars op de plank, voorste voet tegen de mast met de tenen in de vaarrichting. Mast en zeil hand op de giek. Rechtop staan en kijk in de vaarrichting

Loef: Waar de wind vandaan komt.

Lij: Waar de wind naar toe stroomt

Hogewal: Een wal aan loefzijde waar de wind vandaan komt.

Lagewal: Een wal aan lijzijde, waar de wind naartoe waait,

Bakboord: Links

Stuurboord: Rechts

Clew first: Je vaart met je schoothoek naar de boeg

Zeil over bakboord: Met het zeil over bakboord varen

Zeil over stuurboord: Met het zeil over stuurboordvaren

Bezeild: In een rak te bevaren punt, waar je zeil wind kan vangen.

Niet bezeild: Niet in een rak te bevaren punt, dode hoek

Opkruisen: Meerdere aan de windse rakken varen

Hoogte winnen: Dichter bij een punt komen wat dichter bij de wind ligt

Verlijeren: Zijwaarts geblazen worden (afdrijven)

Voetsturing: Sturen door het plaatsen van je voeten en drukverdeling van je voeten.

Wat moet je kunnen

Kunnen aangeven wat bedoeld wordt met minimaal 15 van de volgende termen: oploeven, afvallen, overstag, gijp, in de wind, aan de wind, hoog aan de wind, halve wind, ruime wind, binnen de wind, voor de wind, basishouding, vaarhouding, loef, lij, hogerwal, lagerwal, bakboord, stuurboord, clew first, zeil over bakboord, zeil over stuurboord, bezeild, niet bezeild, opkruisen, hoogte winnen, verlijeren, voetsturing, hang loose.

10. Theorie knopen leggen CWO 2

De juiste knoop in de juiste omstandigheid werkt het prettigst en is het makkelijkst los te maken. Dus geen langdurig gepeuter maar snel los als je wilt gaan planeren met windkracht 4. Ook voorkom je zo losliggende touwen op je plank waar je over uitglijdt.

Lijnen kunnen we onderscheiden in twee groepen:

Natuurlijke lijnen

Lijnen gemaakt van natuurlijke stoffen kom je nog maar zelden tegen omdat de levensduur beperkt is en ze niet zo sterk zijn. Ze zijn gevoelig voor zonlicht en gaan snel rotten. De lijnen kunnen gedraaid of gevlochten zijn.

Voorbeelden zijn; katoen, manilla, hennep en sisal.



Kunststoflijnen

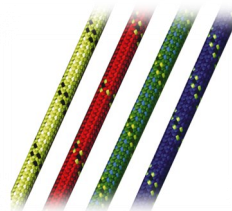
Deze lijnen zijn veel sterker en de levensduur is langer. Ze zijn verkrijgbaar in vele soorten. Ze zijn allemaal chemisch, gemaakt uit steenkool of aardolie. Je kunt deze kunststoflijnen makkelijk herkennen doordat ze smelten in plaats van verbranden. Deze lijnen zijn niet gevoelig voor zonlicht en gaan niet snel rotten. De lijnen kunnen gedraaid of gevlochten zijn.

Voorbeelden zijn; dynema, polyamide, kevlar, polyester, polypropreen en polyetheen.



Wij maken het meeste gebruik van:

dynema met een mantel van polyester; deze lijnen zijn het sterkst en zullen niet snel slijten of breken. Daarnaast gebruiken we **kevlar** als bewapening in de zeilen.



Knopen en hun toepassing

Hieronder staan verschillende knopen die je moet kennen.
Welke knopen herken je en heb je al een keer gebruikt?

2 halve steken

Functie: Neerhaler en uithaler vastzetten.

Eigenschap: snel vast te knopen en makkelijk los te maken

Beschrijving van het maken: 2x touw achterlangs en door de opening heen halen.

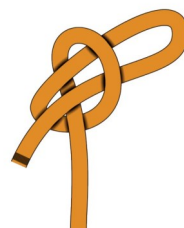


Slipsteek

Functie: vastleggen van een lijn vanaf je plank aan een oog of rond een paal.

Eigenschap: makkelijk los te maken en er mogen flinke spanningen op komen te staan.

Beschrijving van het maken: touw achterlangs en een lusje door de opening heen halen, iet het uiteinde. Daarna nog een keer herhalen met het lusje.



Achtknoop

Functie: een borgknoop

Eigenschap: makkelijk los te maken en een ideale knoop om een verdikking in een touw te maken.

Beschrijving van het maken: lus (uit einde boven) uiteinde onderlangs, uiteinde bovenlangs door de lus steken.

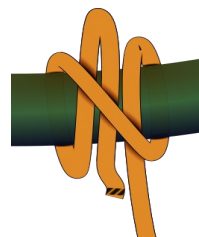


Mastworp

Functie: een stuk touw om de mast, giek of andere ronde paal vastleggen.

Eigenschap: de knoop verschuift niet of nauwelijks. Door kracht op de lijn te zetten trekt deze zich zelf vast.

Beschrijving van het maken: om de paal, uiteinde bovenlangs vaste touw, onderlangs omslag, en het touw tussen de twee omslagen door (onder het begin van de 2^{de} omslag).



Drakensteek

Je kan op deze manier zelf een trapezetouw maken, handig als er eentje knapt en je hebt zo snel geen vervanging.

Functie: Een stuk lijn kunnen gebruiken als trapezelijn.

Beschrijving van het maken: maak aan een van de uiteinden een achtknoopje. Sla de lus om de giek en haal het achtknoopje en het andere uiteinden door de lus. Het overgebleven uiteinde sla je om de giek waarna je het uiteinde over de andere lijn achterlangs haalt en door de lus heen steekt. Leg in dit uiteinde ook een achtknoopje.

Nu heb je een trapezelijntje. Probeer dit ook eens met 2 mastworpen.



Wat moet je kunnen

- Knopen en hun toepassing: halve steek, slipsteek, achtknoop, mastworp, draaksteek.

11. Theorie zwaardgebruik CWO 2

We weten inmiddels dat een uitgeklappt zwaard ervoor zorgt dat we niet verlijeren en dat een uitgeklappt zwaard het board stabielier maakt.

Je kan met een uitgeklappt zwaard makkelijker scherp aan de wind varen. Maar niet op iedere koers is een uitgeklappt zwaard even hard nodig. Op een voor de windse koers willen we namelijk juist verlijeren. Tijdens het planeren is het zwaard altijd ingeklapt.

Onderstaande checklist vertelt je hoe je het zwaard moet steken bij de diverse koersen.

Zwaardgebruik en koersen

- Aan de wind: zwaard uitgeklappt.
- Halve wind: zwaard half uitgeklappt.
- Ruime wind: zwaard ingeklapt.
- Voor de wind: zwaard ingeklapt.

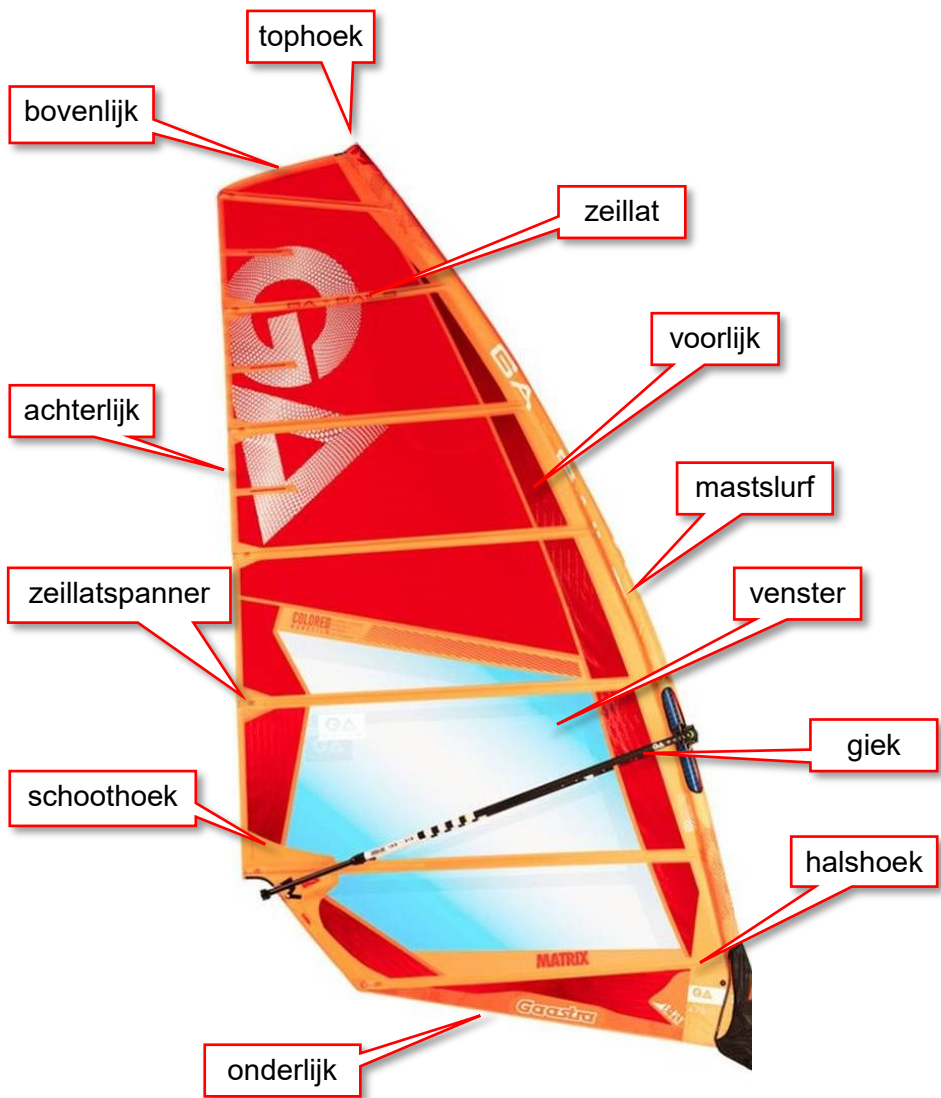


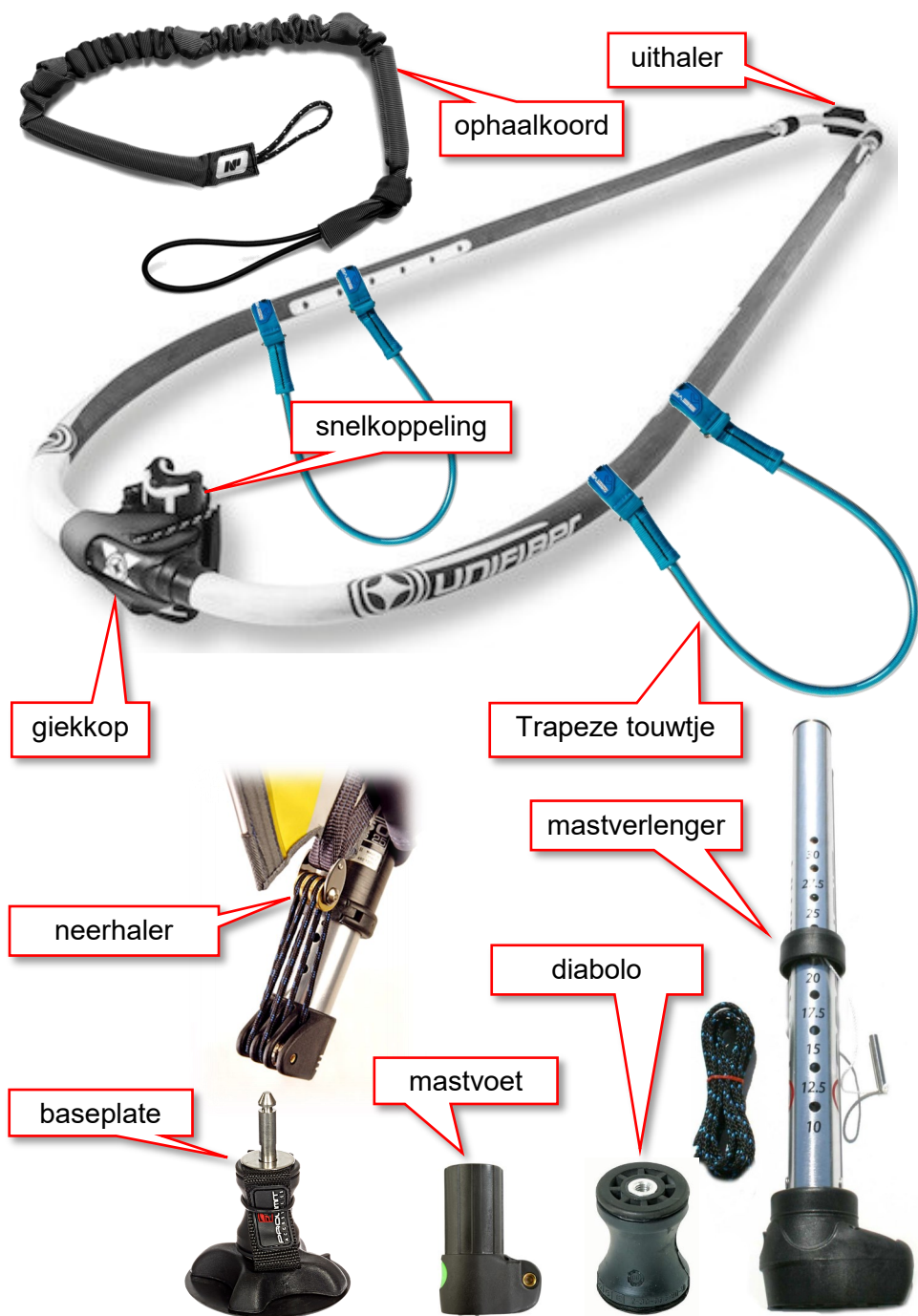
12. Theorie onderdelen CWO 2

Benoemen van onderdelen

Het is belangrijk om te weten hoe alle onderdelen heten, zodat je tijdens de les snapt waar het over gaat. Maar ook als je met andere clubmaatjes kletst of iets wil vragen is het handig als je weet hoe alles heet. Dan kan je het hebben over je zwaard in plaats van dat zwarte ding onder je plank.









Doe het mij maar eens na!

13. Trapeze varen CWO 2

De trapeze is een goed hulpmiddel bij het surfen, zeker als het hard waait. De spieren en de pezen in je armen worden ontlast en daarmee voorkom je onnodige spierpijn, blessures en overbelastingen maar bovenal: je kunt gewoon langer surfen en je houdt meer kracht over om je tuig te controleren.

Het afstellen van de trapezelijnen

De trapezelijnen moeten zo worden afgesteld dat ze precies voor het zeil drukpunt van je zeilhangen. Ga met je rug naar de wind staan, pak je giek met 1 hand vast en zoek het punt van balans hier plaats je de trapezelijn. De bevestigingen van de trapezelijnen moeten even ver uit elkaar zitten als de afstand tussen een vuist met uitgestrekte pink en duim.

De lengte van de trapezelijn moet ongeveer even lang zijn als de afstand



Lengte trapezelijn



Giek met 1 hand vastpakken

tussen elleboog en handpalm, je moet gemakkelijk in en uit kunt haken. Als alles goed is afgesteld kun je met licht gebogen armen ontspannen achterover hangen en kun je zelfs zonder handen aan de giek een koers varen. Je merkt het als de lijntjes niet goed hangen doordat je met je zeilhand of mast-hand veel meer kracht moet zetten. Verschuif de trapezelijn dan in de richting van de arm die pijn doet.

Inhaken

Je haakt in door de giek naar je toe te trekken.

Hierdoor zwaait het trapezelijntje naar je toe.

Wanneer het lijntje dichtbij de haak is, haakje in, even op je tenen staan helpt ook veel.

Uithaken

Bij het uithaken trekje weer de giek naar je toe.

Evt. kan je je benen strekken om makkelijker uit te haken.

Tip: probeer eerst op de kant uit of je lijntjes goed zijn afgesteld.

Tip: Als je onder water onder het zeil ligt haal je het koord uit de haak en zwem je onder het zeil vandaan. Bij veel trapezes heb je een zogenaamd 'quick release', kijk voordat je gaat surfen hoe deze werkt.

Wat moet je kunnen

- Altijd trapeze om tijdens het varen.
- Goed kunnen afstellen van je trapezelijnen.
- In en uithaken op halve windse en aan de windse koersen.
- Rechtdoor varen met druk op de trapezelijnen.
- Na het vallen onder water kunnen uithaken.
- Bij voorover vallen de val kunnen opvangen.

14. Beachstart CWO2

Als we goed kunnen wegvaren vanuit de basishouding weten we dat je iedere keer het zeil uit het water moet trekken.

Met behulp van de beachstart kunnen we wegvaren zonder het zeil eerst uit het water te moeten trekken waardoor we verliezen kunnen voorkomen en krachten kunnen sparen.

Checklist Beachstart

- Ga met je board en zeil naar kniediep water, de neus van het board in de vaarrichting.
- Pak de mast met twee handen boven de giek en loop achter je board door naar loefzijde.
- Pak nu met je zeilhand de giek vast en hierna met de masthand.
- Stuur het board eerst aan de wind en hierna naar ruime wind.
- Zodra je druk krijgt in het zeil stap dan met de voorste voet in het midden op het board.
- Trek in een vloeiende beweging je zeilhand aan en  duw tegelijk je masthand naar voren. Je achterste voet volgt en vaar ruime wind weg.
- Door de druk neerwaarts op de mastvoet te brengen zal je board afvallen, door je zeilhand aan te trekken zal het board oploeven.

Tip: Zorg voor board- en zeil controle voordat je begint met het opstappen. Probeer niet op te stappen als je geen druk hebt in je zeil.

Wat moet je kunnen

- Het board en tuig in de gewenste richting kunnen leggen met handen aan de giek.
- In kniediep water op het board kunnen stappen en board in controle houden en met de achterste voet als eerste opstappen.
- Wegvaren zonder gebruik te maken van het ophaalkoord.





15. Theorie Vaarreglementen

De basis regels

Regels op het water zijn er voornamelijk om geen aanvaringen te veroorzaken. Er zijn verschillende reglementen, met het BPR= Binnenvaart Politie Reglement hebben we het meest te maken. Andere reglementen zijn SRW, ZAR en RPR, hierover is op internet meer terug te vinden.

De volgorde

Een regel hoger in de lijst is belangrijker dan een regel lager in de lijst. Is in een bepaalde situatie bijvoorbeeld regel 3 en 4 van toepassing dan moet je regel 3 toepassen.

Uitzonderingen

Oplopers zijn uitwijkers, dit betekent dat een oplopend zeilschip ruimte moet krijgen aan loef. Motorschepen moeten aan bakboord oplopen (regel 1 t/m 4 staan hier wel boven).

1. Goed zeemanschap:

Probeer altijd een aanvaring voorkomen en zorg voor veiligheid in alle situaties.

2. Koers en snelheid bewaren:

Als een ander wijkt, moet jij voor de duidelijkheid je koers en je snelheid bewaren.

3. Stuurboord wal:

Je moet voorrang verlenen aan een schip dat stuurboord wal houdt. Dit betekent dat er tussen de walkant en de stuurboordkant van dat schip geen schip van dezelfde grootte meer kan varen.

4. Klein wijkt voor groot:

Een klein schip kan makkelijker manoeuvreren dan een groot schip. Een klein schip moet dus aan de kant gaan voor een groot schip. Een groot schip = 20 meter of langer en/of ingericht voor meer dan 12 mensen en/of het is beroepsvaart. Een klein schip is korter dan 20 meter

5. Motor wijkt voor spier wijkt voor zeil:

Een motorschip moet wijken voor een spier en zeil voor een bewogen schip omdat hij dat ook makkelijker kan. Een spier voortbewogen schip moet wijken voor een zeil voortbewogen schip.

6. Stuurboord wijkt voor bakboord:

Een windsurfer of zeilboot met de zeilen over stuurboord moet wijken voor een windsurfer of zeilboot met de zeilen over bakboord.

7. Loef wijkt voor lij:

Als je allebei het zeil over dezelfde kant hebt, dan moet een zeilboot of windsurfer aan de loefkant van de wind wijken voor een windsurfer of zeilboot die lager aan de wind vaart. Dit omdat deze door het venster de vaart aan loefzijde in de gaten kan houden zonder om te kijken.

Wat moet je kunnen

- De theorie van de bovenstaande reglementen in de praktijk kunnen toepassen



16. wedstrijd surfen

Surfwedstrijden in Nederland

Waarschijnlijk heb je al eens met je vrienden gekeken wie er het snelst van de ene naar de andere kant van het water was, of je beheerst net die radicalere trick waar iedereen op aan het oefenen is.

Wedstrijden zijn een logisch vervolg. Door aan een wedstrijd mee te doen ga je jezelf echt serieus meten met anderen. Laat zien wat je kunt, laat zien dat jij de snelste bent, laat zien dat jij de meest moeilijke tricks voor elkaar krijgt.

Het Watersportverbond, de KNWV, diverse windsurfverenigingen en organisaties hebben elk surfseizoen weer een enorme reeks aan wedstrijden gepland. Er zijn wedstrijden op verschillende niveaus, hierdoor is het mogelijk in te stappen op het niveau dat bij je past.

Je kunt zo ver doorgroeien als je wilt. Van clubwedstrijden om de hoek tot de PWA World Cup of de Olympische Spelen aan toe!

Waardevolle les

Door het varen van een wedstrijd leer je om je materiaal zo optimaal mogelijk te benutten. Je moet namelijk niet alleen op je eigen houding en materiaal letten, maar ook op je tegenstanders. Tevens is dit de uitgelezen gelegenheid om techniek af te kijken van degenen die voor je varen.

Checklist wedstrijdvaren

- Teken vóór je het water op gaat voor jezelf de te varen wedstrijd baan uit op papier.
- Bedenk waar je gaat opkruisen, waar je welke koers gaat varen en waar je welke manoeuvre uitvoert.
- Afhankelijk van de soort start, time je start zo dat je snel weg bent.
- Vaar zoveel mogelijk over bakboord naar de finish zodat de rest moet wijken (stuurboord wijkt voor bakboord).

Bij wedstrijden gelden de regels van het BPR (zie vaarreglement). Houd bij je start rekening met stuurboord wijkt voor bakboord en loef wijkt voor lij. Hierdoor kun je plannen dat je in een positie ligt waar anderen en niet jij moeten wijken.

Bij wedstrijden kunnen er verschillende regels gelden. Let op dat je vóór de wedstrijd op de hoogte bent van deze regels; dit wordt bij de 'skippermeeting' vaak nog eens uitgelegd.

Wat moet je kunnen

- Een wedstrijd kunnen surfen voorzien van een start en finish.

17. Freestyle surfen

Sail 360 *

Een low wind manoeuvre waarbij je zeil 360 graden zal draaien. Door het uitvoeren krijg je een goede board beheersing en leer je beter zeilsturen. Het verbetert de kwaliteit van je surfen. Tevens ziet het er vanaf de kant spectaculair uit als je deze move kan doen.

Wat moet je doen

- Je begint met halve wind te gaan varen en probeer deze koers te behouden.
- Zorg dat je stevig met iets gebogen knieën op het board staat met twee handen aan de giek.
- Pak de giek met de zeilhand breder vast en laat de masthand los.
- Pak nu met de vrijehand de giek kruislinks iets voor de uithaler vast, op dit moment laat je de zeilhand los en pak je de giek aan lijzijde (andere kant van het zeil) aan het einde vast.
- Nu zet je deze beweging door en kruis je wederom met je handen. Op het moment dat je clew first vaart shift je het zeil net zoals bij de gijp.

Zodra je niet stevig op het board staat en je je voeten gaat verplaatsen tijdens de move zal je waarschijnlijk in het water belanden.

Deze move dien je geconcentreerd uit te voeren waarbij je een pauze in kunt lassen, voor het overpakken van de giek en voor het shiften van clew First naar normale positie.

Tijdens het overpakken moet je de beweging doorzetten.

Neem voor de eerste keer een klein zeil en ga niet bij het overpakken naar achteren hangen.



Board 360 * *

Een low wind manoeuvre waarbij je board 360 graden zal draaien. Door het uitvoeren krijg je een goede board- en zeil controle en inzicht in de krachten die op het board en zeil werken.

Wat moet je doen

- Je begint met halve wind te gaan varen en dan ga je richting overstag.
- Zodra je board in de wind ligt ga je iets verder op de neus staan om de vin uit het water te drukken.
- Je blijft op de neus staan en druk het hek van je board naar de nieuwe loefzijde.
- Als je board door de wind is kun je je verplaatsen naar de mast en moet je de druk in je zeil blijven behouden, hierdoor zal het board zal doordraaien.
- Op het moment dat je board voor de wind licht moet je zoals bij de gijp je board weer door de wind sturen naar halve wind verder varen.

Zolang je het zeil in dezelfde positie behoud kun je oneindig door blijven doordraaien. Zorg ervoor dat het board goed door de wind is gedraaid voordat je de neus gaat belasten.



Backwind varen * *

Een best moeilijke low wind manoeuvre, waarbij je aan lijzijde van het board staat.

Hierdoor krijg je een extreem goede rigg beheersing aan lijzijde dit ter voorbereiding op de heli tack.

Wat moet je doen

- Uitgang positie is halve wind varen en oploeven tot het board door de wind is.
- Het board blijft rechtdoor varen.
- Druk de mast en de zeilhand geleidelijk naar de wind waarbij je je scheenbeen van je voorste voet tegen het zeil drukt.
- Met de zeilhand kun je nu de druk regelen, stuur het board halve wind.

Oefen eerst de makkelijker manier, probeer hierna de moeilijke versie. Let op bij harde windvlagen!

Wat moet je kunnen

- Er moeten twee freestyle manoeuvres worden uitgevoerd.



Clew first varen * *

Een low wind manoeuvre waarbij de schoothoek richting de boeg wijst. Hierdoor leer je de krachten in het zeil anders te benaderen, ter voorbereiding op de gijp CWO 3.

Wat moet je doen

- Uitgang positie is halve wind varen.
- Zet de gijp op CWO 2 niveau in, bij stap 3 shift je het zeil nu niet.
- Met de zeilhand hand kun je nu de druk regelen.

Fin first varen * * *

Een low wind manoeuvre waarbij je met de vin en het hek voorruit vaart. Hierdoor leer je de krachten in het zeil en board anders te benaderen.

Wat moet je doen

Uitgang positie is halve wind varen, klap het zwaard in

- Zet de overstag op CWO 2 niveau in.
- Stap nu verder naar voren en blijft op de het gedeelte tussen de mastvoet en de boeg staan.
- De vin komt nu omhoog, met de zeilhand en masthand hand kun je nu het board sturen.



Duck jibe * * * *

Een low wind manoeuvre waarbij gijpt en het zeil shift via de schoothoek.

Wat moet je doen

- Je surft halve wind en kijkt of je genoeg ruimte hebt om te draaien.
- Je valt af totdat je door de wind ben.
- Pak de giek met de zeilhand breder vast en laat de masthand los.
- Pak nu met de vrijehand de giek iets voor de uithaler vast.
- Je zet de beweging door, trek het giekeinde langs je hoofd door en shift het zeil door de giek zover mogelijk aan de andere zijde over te pakken.

Heli tack 8* * * *

Dit is toch wel de ultieme freestyle truck van de CWO 2.
Je leert je eerste sprong op het board maken.

Wat moet je doen

- Uitgang positie is halve wind varen en oploeven tot het board door de wind is.
- Druk de mast en de zeilhand geleidelijk naar de wind waarbij je je scheenbeen van je voorste voet tegen het zeil drukt. (back wind varen)
- Met de zeilhand kun je nu de druk regelen, stuur het board ruime wind.



Wat moet je kunnen

Je moet minimaal 10 onderdelen van de surfplank kunnen benoemen:

- Zeil: voorlijk, achterlijk, bovenlijk, onderlijk, tophoek, halshoek, schoothoek (clew), zeillatten, zeillatspanner, mastslurf, neerhaler, uithaler.
- Board: nose, tail, vin, zwaardkast, mastrail, baseplate, zwaard.
- Mast en giek: mastvoet, mastverlenger, diablo, masttop, ophaalkoord, snelkoppeling,

Probeer zoveel mogelijk onderdelen op deze foto te benoemen!



18. Theorie veiligheid CWO 2

Veiligheid tijdens het windsurfen

Als je van tevoren weet welke gevaren er bij het surfen komen kijken en hoe je bepaalde zaken veiliger kan doen, heb je minder kans op beschadiging van je materiaal of jezelf.

Veiligheid van je materiaal

Controleer altijd of je materiaal in goede conditie is. Ook alle lijnen moeten in goede conditie zijn, loop dit regelmatig na.

Bij vervoer van je surfspullen met een auto vervoer dan je de plank het liefst in een boardbag en op een daarvoor geschikt imperiaal met plankdragers. Probeer zoveel mogelijk spullen in de auto zelf te vervoeren. Maak gebruik van goede kwaliteit spanbanden (liefst uit een surfwinkel). Zorg altijd voor een goed imperiaal met plankdragers (ook in een surfwinkel verkrijgbaar).

Er zijn veel mogelijkheden om je surfspullen te verzekeren. Helaas komt het maar al te vaak voor dat materiaal beschadigd of gestolen wordt. Als je intensief wilt gaan surfen met vrij nieuw materiaal is zo'n verzekering geen overbodige luxe.

Tip: leg je spullen vast, koop hiervoor bij een dierenzaak een honden pin die je in de grond kan draaien.



Veiligheid voor jezelf

Een zwemvest geeft extra drijfvermogen bij problemen. Het helpt bij het uit het water klimmen op de plank en bij een waterstart. Let op, een zwemvest is niet hetzelfde als een reddingsvest.

Een dik wetsuit ter voorkoming van kou is bij een watertemperatuur onder 18 graden aan te raden.

Surfschoenen en handschoenen gebruiken we ook tegen de kou, maar ook voor grip op de plank en de giek maar ook voor bescherming tegen scherpe dingen zoals glas, blikjes, schelpen en stenen

Een warming-up kan blessures voorkomen.

Zorg dat je gezond bent als je gaat surfen. Het surfen kost natuurlijk energie, maar als je op grootwater in de problemen raakt wordt er opeens nog meer van je lichaam geëist.

Op het water verbrand je veel sneller dan op het land (de zon wordt weerkaatst door het water). Een zonnesteek of verbranding komt dan ook vaak voor. Zorg altijd voor goede bescherming tegen de zon, drink genoeg en neem op tijd rust.

In het water koel je veel sneller af en met een 'nat pak' natuurlijk ook. Let altijd op voor onderkoeling.

Een goede WA- verzekering is ook aan te raden, er zal immers maar wat van jouw materiaal tegen die dure auto aanwaaien, of je zou zomaar eens per ongeluk een zwemmer kunnen raken.



Veiligheid voor zaken in je omgeving

Als we gaan kiezen waar we willen gaan surfen, zijn er natuurlijk altijd plaatsen die aangewezen zijn om te surfen. Deze hebben altijd de voorkeur, je mag namelijk niet overal surfen.

Vraag jezelf af of er zwemmers of andere watersporters zijn.

Misschien is er beroepsvaart waarmee je rekening moet houden of waardoor je beter niet op die plaats kan gaan surfen.

Aan hogewal is er minder wind en zijn er minder golven. Je hebt er wel kans op afdrijven. Op lagerwal heb je meer wind en meer golven. Er is daar geen kans op afdrijven door de wind. Je keuze is afhankelijk van je surfniveau.

Let op voor o.a. stenen, prikkeldraad of andere dingen (zoals paaltjes) langs de kant of in het water waaraan je jezelf of je materiaal kan beschadigen.

Zijn er stromingen, getijden, muilen of zwinnen? (alleen op zee en bij sluizen).

Let op de weersomstandigheden. Varen met te harde wind en bij een te lage temperatuur is vragen om problemen. Als er onweer voorspeld is wees hier dan extra alert op. Probeer zoveel mogelijk te vermijden dat je op het water staat tijdens een onweersbui. Mocht je overvallen worden door onweer, zwem dan naar de kant.

Tot welke windkracht je kunt gaan surfen, ligt aan je niveau.

Wat moet je kunnen

- Materiaal: kunnen controleren of board en tuig veilig zijn voor gebruik.
- Surfkleding: drijfvest, wetsuit, surfschoenen.
- Transport: zowel over de weg als bij de waterkant.
- Blessures voorkomen: overschatten van jezelf, alleen in goede lichamelijke conditie het water opgaan.
- Anderen laten weten dat je gaat surfen en nooit alleen het water opgaan.
- Belang van een warming up en cooling down.
- Weersomstandigheden: voorkomen van zonverbranding, zonnesteek en onderkoeling.
- Noodgevallen: bij je board blijven en desnoods het zeil loskoppelen.
- Omgeving: vaarroutes, andere watersporters/recreanten, hoe diep is het water, waaruit bestaat de bodem, probeer de natuur zo min mogelijk belasten.
- Weerbericht interpreteren: de wind, plotselinge weersomslagen en zon.



19. Surfmateriaal CWO 2

Surfmateriaal

Binnen de surfsport zijn er veel verschillende klassen. En al deze klassen hebben hun eigen materiaal. Het materiaal is vaak te herkennen aan hun vormen. Zo heb je allemaal verschillende vormen zeilen en boards.

Zeilen

Hieronder staat een korte uitleg over verschillende klassen zeilen en hun eigenschappen. Meestal neem je als beginnend surfer een Freestyle zeil.

Wave: Ideaal voor harde wind, golfslag en/ of branding. Hoog uitgesneden onderlijk, zodat je met de onderkant van je zeil niet tegen de golf aankomt. Redelijk vierkant, er worden veel verstevigingen toegepast van duurzaam materiaal om het geweld van de golven te kunnen weerstaan. Met deze zeilen kan je bijzonder goed manoeuvreren.



Freestyle: Gemaakt voor tricks op het water. Met deze zeilen kan je snel aanplaneren en goed manoeuvreren. Ze zijn zo licht mogelijk dus iets minder sterk als wave zeilen maar nog steeds zeer stevig gebouwd en hebben een redelijk vierkantige vorm.



Freeride: Alleskunner onder de zeilen. Lager uitgesneden onderlijk dan het wave en freestyle zeil; Soms een aantal cambers; Makkelijker te varen dan een race zeil, goed handelbaar en toch snel.

Race / free race: Geschikt voor hoge snelheden op alle koersen. Laag uitgesneden onderlijk zodat dit perfect aansluit op de plank en je maximaal wind vangt. Verder heeft dit zeil een groot aantal zeillatten, waarvan minimaal de helft met cambers. Een grote mastslurf voor perfecte aanstroming. Een zeil wat je perfect kan trimmen voor diversen weersomstandigheden.



Wave



Freestyle



Freeride



Race

Boards

Zo heb je net als bij de zeilen, bij de boards ook allemaal verschillende vormen. De vorm van het board bepaalt welke eigenschappen die het heeft.



Wave: Voor de dagen met harde wind waar je goed wil kunnen golfrijden en springen. Het board is zeer wendbaar, het is sterk zijn van bouw i.v.m. zware belasting. De boards zijn vaak voorzien van US vinbox.

Freestyle: Een board om tricks mee te doen, een zeer makkelijk te varen board. Het volume is goed verdeeld over het gehele board. Snel aanplaneren en acceleratie is noodzakelijk omdat er van trick naar trick wordt gevaren. De onderkant van het board is zo gemaakt dat het makkelijk kan sliden en draaien.



Freeride: Een alleskunner, gemaakt om alles makkelijk en goed uit te kunnen voeren. Goede eindsnelheid, gijpt goed, duurzaam, een relatief laag gewicht, gewoon een goed te controleren board perfect voor een beginnend windsurfer!



Race / freerace: Een board waarmee je alle koersen gemakkelijk kunt varen. Een licht en snel board, hoekige rails, kort maar in verhouding met de freeride redelijk breed. Kan hoog aan de wind gevaren worden.



Wave



Freestyle



Freeride



Race



20. Onderhoud materiaal CWO 2

Windsurfmateriaal is duur! Goed onderhoud zorgt ervoor dat je materiaal zo lang mogelijk mee gaat zonder op het water kapot te gaan.

Controleren van de lijnen

Controleer voor je het water op gaat alle lijnen die aan je tuig zitten. De Uithaler, neerhaler, ophaalkoord, de lijn van je snelkoppeling en de trapezelijnen. Ze mogen niet gerafeld zijn of slijtageplekken hebben.

Controleren van de kwetsbare onderdelen

Check voor dat je gaat varen het rubber van je diablo op scheurtjes. Controleer je mastvoet en je snelkoppeling.

Omgang met het materiaal voor het varen

Zorg ervoor dat kleine scheurtjes of kapotte onderdelen gemaakt zijn voor je het water op gaat. Het ene kleine mankement kan een grote veroorzaken. B.v. een klein scheurtje in je zeil kun je nog maken maar een grote niet altijd. Zorg voor een goed opgetuigd zeil. Een fout of slecht opgetuigd zeil kan sneller kapot gaan.

Omgang met het materiaal na het varen

Berg al je materiaal zand- en zout vrij op. Zowel zand als zout veroorzaken zeer snel slijtage van al je onderdelen! Even afspoelen met zoet water is zeer belangrijk.

Rol je zeilen netjes op. Zorg ervoor dat zeilen niet klem komen te liggen. Een nat slecht opgerold zeil gaat schimmelen en monofilm wat gekreukt en klem ligt wordt er nooit mooier op.

Laat je spullen niet onnodig lang in de zon liggen. Dit veroorzaakt ook slijtage. Vergeet ook niet je surfkleding uit te spoelen en op te hangen, een nat pak wat op een vodje ligt gaat behoorlijk snel stinken.

Wat moet je kunnen

- Verschillende planken en zeilen kunnen indelen in de bijbehorende klassen (wave, freestyle, freeride, race).
- Kennis van de eigenschappen en van van materiaal in de verschillende klassen.
- Lijnen kunnen controleren
- Weten wanneer je reparaties moet uitvoeren.

21. krachten op de surfplank CWO 2

Het beter begrijpen van de krachten die op de surfplank werken zal je helpen alle manoeuvres sneller door te krijgen.

Zeil drukpunt

Wind zouden we kunnen zien als krachtjes die tegen het zeil aan duwen. Al die krachtjes kunnen we weergeven met het zeildrukpunt dat zich ongeveer in het midden ten hoogte van de giek bevindt.

Het lateraal drukpunt

Dit punt ligt onder de plank iets achter het zwaard en wordt gevormd omdat alle er allemaal krachtjes door het water tegen de plank, zwaard en vin aan drukken als deze wil afdrijven (verlijeren).

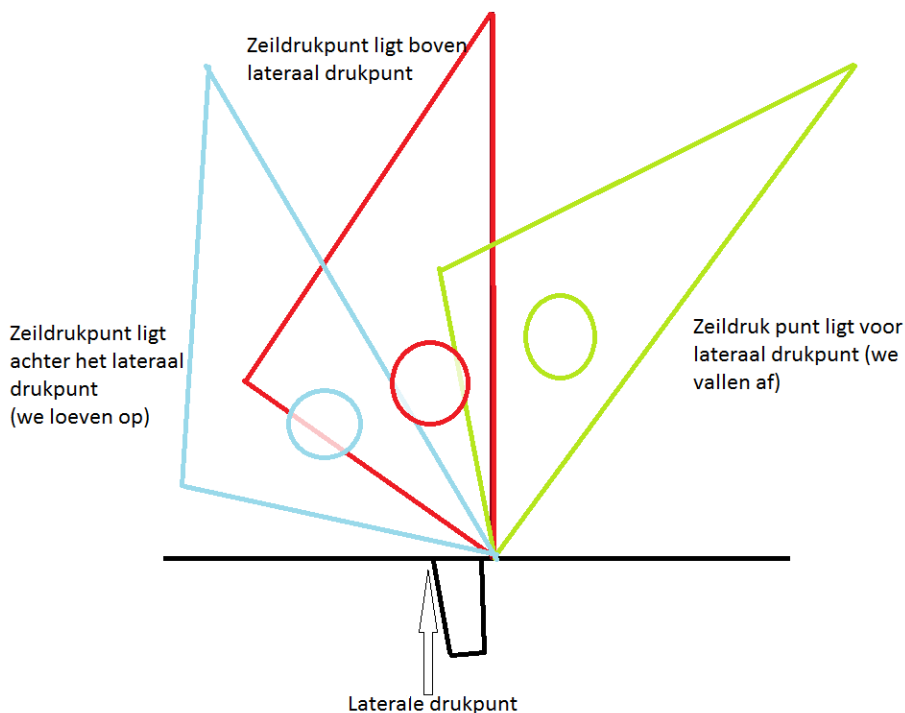
Evenwicht

Dus we hebben twee krachten recht boven elkaar als het zeilvlak rechtop staat. Een aan de ene kant en de andere aan de andere kant. 1 de wind en 2 het water wat tegen houdt.

Afvallen: Gaan we nu het zeilvlak naar voren bewegen dan zitten deze twee punten niet meer boven elkaar maar staan ze schuin. Nu draaien we van de wind af omdat er 1 kracht meer aan de voorkant van de plank duwt. Dit noemen we afvallen. Onthoud: de plank draait van de wind af.

Oploeven: Bewegen we het zeilvlak meer naar de achterkant van de plank dan zitten deze twee punten niet meer boven elkaar maar staan ze schuin. Nu ontstaat er een kracht die meer aan de achterkant van de plank duwt. Nu draaien we dus naar de wind toe omdat er 1 kracht meer aan de achterkant van de plank duwt. Dit noemen we oploeven. Onthoud: de plank draait naar de wind toe (oe van op loeven).

Op deze manier kunnen we sturen met het zeil.
Sturen op voor de wind koers: Werkt iets anders. Nu bewegen we het (open) zeil niet naar de boeg en de spiegel maar naar stuurboord en bakboord.



Werking van het zeil

Het zeil gebruiken wij om een stroming lucht (wind) te verdelen in hogedruk en lagedruk. Op halve windse en aan de windse koers moet het zeil zo ingesteld zijn ten opzichte van de wind dat de luchtstroom aan de loef en de lij zijde vrijwel ongestoord is. We spreken dan van een laminaire stroming. Deze stroming langs het zeil zorgt ervoor dat er een zuigende werking ontstaat richting de lijzijde. Hierdoor komen we vooruit.

Trekje nu het zeil te strak aan op aan de windse- en halve windsekoers dan zijn de luchtdeeltjes niet meer in staat om de bolling van het zeil te volgen en vliegen ze uit de bocht. Dit veroorzaakt wervelingen aan lijzijde van het zeilen hierdoor komen we nog maar moeizaam vooruit.

Invloed van het zwaard en de vin

We hebben gezien bij de werking van het zeil dat er luchtdeeltjes langs het zeil stromen. Op dezelfde manier stromen er water deeltjes langs het zwaard en de vin.

Ook deze stroming moet onverstoord verlopen. Hierbij moeten we rekening houden met de hoek tussen de lengteas van de surfplank en de aanstroming van het water. Is deze hoek te groot dan zal het water wervels veroorzaken achter het zwaard. Deze wervels remmen de plank af.

Om dit op te lossen val je af, de hoek wordt dan weer kleiner, de wervels worden minder en de stroming langs het zwaard zal weer ongestoord zijn. Nu kunnen we weer vaart maken.

Wat moet je kunnen

- In eigen bewoordingen en eventueel met gebruik van tekeningen verklaren hoe zeilsturing werkt.
- Invloed van het zwaard en de vin.
- Werking van het zeil, met name afbuiging van de lucht en loslating van stroming bij te ver aangetrokken zeil.



22. YouTube Tips

Op YouTube zijn heel veel instructie video's te vinden over elke manoeuvre die je wilt leren, van gijp en overstag tot backwind surfen en het afstellen van je trapezelijnen.

Vele surfers hebben ook hun eigen website, daar is ook van alles op terug te vinden.

Check it out on



Type maar eens in 'beginner windsurfing' en je zult er van alles vinden zoals:

- Beginner to winner, van Jem Hal
- TWS Tenerife Windsurf Solution, van Coloin Dixon
- Get Windsurfing
- Windsurf coach, beginner (Nederlands)
- Ride along sessions with Cookie
- Nico Prien
- Sam Ross
- Guy Gribb



TENERIFE
WINDSURF
SOLUTION



SAM-ROSS





Maartje



Colofon

Dit boekje met informatie is speciaal gemaakt voor de cursus CWO 2. Voor meer informatie kijk ook op onze website:

www.windsurfingberkendonk.nl

Dit is een bewerking van voorgaande lesboekjes, gebaseerd op Handboek Windsurfen 2.2 van het CWO. Gerestyled door Jacomijn. Voor vragen en of opmerkingen kan je en mailtje sturen naar:

opleidingen@windsurfingberkendonk.nl

Voor meer informatie over CWO, de opleidingen en de eisen voor een CWO diploma kan je ook op hun website kijken.

Www.cwo.nl



