



## Informatie over Jeugd- en Zwaardboot zeillessen voor ouders en deelnemers

### Algemene informatie

Roei en Zeilvereniging "Gouda" is een bij het watersportverbond en de roeibond aangesloten sportvereniging. Op dit moment (voorjaar 2021) heeft de vereniging ongeveer duizend leden waarvan 1/3 zeilt, 1/3 roeit en 1/3 zowel zeilt als roeit. De vereniging heeft een eigen terrein met clubgebouw (sociëteit), jachthaven en een (overdekte) staling voor boten op de wal. De roeiers maken voornamelijk gebruik van roeimateriaal in eigendom van de vereniging. De zeilers varen zowel in eigen zeilboten alsook in zeilboten van de vereniging. Bij de roei en zeil worden voor roeiboten als ook voor zeilboten regelmatig wedstrijden georganiseerd.

Wanneer Aspirant-, Jeugd-, Student- en A-leden over het juiste CWO diploma beschikken mogen zonder extra kosten gebruikmaken van deze verenigingsvaartuigen. Voor verenigingsactiviteiten en roei-zeilinstructie wordt vaak een kleine vergoeding gevraagd.

De vereniging heeft een 'fulltime' beheerder in dienst die woont in de dienstwoning op het terrein van de vereniging aan de Notaris d' Aumerielaan 35 te Reeuwijk.

### Veiligheid

Op en nabij het water is iedere deelnemer (cursisten en instructeurs) verplicht om een zwemvest met voldoende drijfvermogen te dragen. Jonge kinderen die niet kunnen zwemmen zijn verplicht om op het terrein van de roeien en zeilvereniging altijd een reddingsvest te dragen en onder toezicht te zijn van een volwassen ouder en/of begeleider. De zeilboten in gebruik bij de roei en zeilvereniging zijn uitgerust met luchtkasten waardoor ze onzinkbaar zijn. In noodgevallen zo snel mogelijk de beheerder van de vereniging informeren.

### Informatie zeillessen

Mocht uw kind of uw als deelnemer medicijnen gebruiken of een handicap hebben en heeft u dit nog niet opgegeven bij de inschrijving voor de lessen, dan horen wij dit nog steeds graag van u. Dit geldt natuurlijk ook voor allergieën, verwondingen of dieetwensen.

De Roei en Zeilvereniging "Gouda" is niet verzekerd of aansprakelijk voor de persoonlijke eigendommen van de deelnemers. Het is daarom bijvoorbeeld af te raden om een mobiele telefoon of andere elektronica mee het water op te nemen. Het wordt bovendien niet op prijs gesteld wanneer gebruik gemaakt wordt van een mobiele telefoon tijdens groepsactiviteiten (lessen).

De (reguliere) jeugd- en zwaardboot zeillessen worden gegeven op weekenddagen vanaf begin april tot aan de zomervakantie en vanaf de zomervakantie tot eind september/begin oktober. Bij de reguliere weekendlessen wordt het volgende tijdschema gehanteerd:

Ochtend lesgroepen:	
8.30h	Verzamelen en (zelfstandig) klaarleggen en optuigen van de benodigde boten
9.00h – 9.30h	Briefing, inclusief uitleg van oefeningen op het water
9.30h - 11.30h	Praktijk sessie op het water
11.30h - 11.45h	Na bespreken van oefeningen
11.45h – 12.00h	Aftuigen en opruimen van de boten









Middag lesgroepen:	
13.00h	Verzamelen en (zelfstandig) klaarleggen en optuigen van de benodigde boten
13.30 – 14.00h	Briefing, inclusief uitleg van oefeningen op het water
14.00h - 16.00h	Praktijk sessie op het water
16.00h - 16.15h	Na bespreken van oefeningen
16.15h – 16.30h	Aftuigen en opruimen van de boten

Naast de normale weekendlessen wordt er voor de jeugd voor de zomervakantie een Young Ones zeilweekend georganiseerd. Aan het einde van de zomervakantie een vijf daagse 'zeilweek' georganiseerd voor deze activiteiten moet men apart inschrijven. De Roei en Zeilvereniging Gouda is, als opleidingslocatie, aangesloten bij de Commissie Watersport Opleiding (CWO). Dit betekent dat onze zeilinstructeurs zijn gediplomeerd of onder begeleiding een opleiding volgen voor zeilinstructeur (volgens richtlijnen van het CWO). Zeilcursisten ontvangen na het succesvol afronden van een zeilcursus een door het CWO erkend officieel diploma dat gebruikt kan worden voor het aantonen van de eigen zeilvaardigheid of ontvangen een CWO-vorderingsstaat waarin hun vorderingen zijn vastgelegd.





**Onze zeilboten:**

De zeilsectie heeft voor de jeugdzeilopleiding de beschikking over zo'n twintig Optimisten (waarvan drie wedstrijdboten) en acht RS Feva's. Voor de zwaardbootopleiding wordt gebruik gemaakt van drie Splashes, vier Lasers en vier Laser Vago's. De kielboot opleiding heeft de beschikking over drie centaurs en een achthal randmeren (waarvan twee wedstrijdboten).

Overzicht met beschikbare zeillesen en zeilboten waarin dan gevaren wordt	
0-5 jaar	Centaur of Randmeer Helaas nog geen lessen, zeil mee met je (gediplomeerde) ouders en/of verzorgers in een centaur of randmeer. Doe wel altijd een reddingvest om! 
6-jaar	Boot: Optimist Aspirant les, kennismaken maken met de watersport! 
7 – 14 jaar	Optimist CWO: Jeugdzeilen 1-mans CWO Niveaus: (I) Beginner, (II) Gevorderd en (III) Vergevorderd* 
12 – 17 jaar	RS Feva CWO: Jeugdzeilen 2-mans CWO Niveaus: (I) Beginner, (II) Gevorderd en (III) Vergevorderd* 





13 - 18	Splash / Laser (4.7 / Radiaal)	
	CWO: Zwaardboot 1-mans	
15>= jaar	Laser (Radiaal /	
	CWO: Zwaardboot 1-mans	
15>= jaar	Laser Vago	
	CWO: Zwaardboot 2-mans	
15- 80 jaar	Centaur / Randmeer	
	CWO: Kielboot	
<p>CWO Niveaus:                  (I) Beginner,                  (II) Gevorderd en                  (III) Vergevorderd*</p>		
<p>*CWO niveau III vergevorderd wordt alleen aangeboden bij voldoende aanmeldingen en is afhankelijk van de beschikbaarheid van instructeur(s)</p>		

Voor het begeleiden van de zeillessen wordt door de instructeurs gebruik gemaakt van een aantal kleine motorbootjes 'kratjes' en een snelle RIB 'Springbok' (vaarbewijs verplicht)







**Inhoud van de zeillessen**

<b>Beginnen met zeilen (Niveau CWO I - beginner)</b>	<b>Beter en sneller zeilen (Niveau CWO II - gevorderde)</b>	<b>Gevorderd zeilen / beginnen met wedstrijdzeilen (Niveau CWO III -vergevoerde)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiligheid voorop!</li> <li>• Zwemtraining (alleen voor optimisten groepen)</li> <li>• Je boot leren kennen</li> <li>• Je boot in en uit het water krijgen</li> <li>• Afvaren, aanleggen en afmeren van de boot</li> <li>• (Basis) overstag</li> <li>• (Basis) gijp</li> <li>• (Basis) koersen en zeilstanden</li> <li>• Een (klein) baantje varen</li> <li>• Omslaan (op de plas)</li> <li>• (Basis) voorrangsregels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer over veiligheid</li> <li>• Meer over onderdelen van je boot</li> <li>• Knopen leggen</li> <li>• Bootbalans en drift beperking</li> <li>• Koersen en zeilstanden (gevorderd)</li> <li>• Afvaren en aanleggen onder moeilijkere omstandigheden</li> <li>• Gevorderde overstag (roll tack)</li> <li>• Gevorderde gijptechniek</li> <li>• Basis gennaker technieken (2-mans jeugd en zwaardboot)</li> <li>• Een tochtje maken (met bruggen)</li> <li>• Gevorderde voorrangsregels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik van trapeze (alleen 2-mans zwaardboot)</li> <li>• Gebruik van het anker</li> <li>• De boot goed in balans varen en op de optimale snelheid</li> <li>• Invloed van wind, water en gewicht bemanning op de boot</li> <li>• Afvaren en aanleggen onder alle omstandigheden</li> <li>• Op groot water zeilen</li> <li>• Theorie weer, getijden en stromingen</li> <li>• (Basis) technieken wedstrijdzeilen</li> <li>• Goed starten en finishen</li> <li>• Positioneren van de boot bij het varen van een wedstrijd baan en het rond van boeien(tactiek)</li> <li>• Schipperen</li> <li>• Basis wedstrijdregels</li> </ul>
<p>Meestal kunnen cursisten na ongeveer 10 praktijklessen van 3 uur een eerste CWO diploma halen. Ook voor zeilen geldt: door veel te oefenen verbeteren de prestaties. Met een CWO II diploma kan men alleen of samen met een CWO I-er een boot afschrijven en oefenen. Een één mans CWO I-er mag, gecoacht vanuit een motorboot, alleen zeilen. Een CWO II Optimist zeiler mag onder toezicht van een volwassene aan de waterkant, zelfstandig varen. Na het behalen van één of meer CWO diploma's kan men als lid van Roei en zeilvereniging "Gouda" zonder verdere kosten zelfstandig blijven zeilen (alleen of met een groep).</p>		

**Hulp van ouders en/of begeleiders**

Hulp van ouders en begeleiders wordt erg prijs gesteld. Uw kunt helpen door te zorgen dat uw kind op tijd aanwezig is. Ook kunt u helpen bij het klaarleggen of weer opruimen van zeilmateriaal en boten. Bedenk wel dat het de bedoeling is een cursist (uw kind) zelfstandig een boot kan op- en aftuigen (samen met medecursisten). Door de instructeurs kan hulp gevraagd van een ouder voor het opvangen van kinderen die tijdens de praktijkles aan de wal opgevangen moeten worden van wege pech (meestal wordt hiervoor een 'walouder' schema opgesteld). Voorop staat dat de cursist het zeilen leuk gaat vinden. In de eerste lessen zullen ze zich misschien wat zenuwachtig voelen omdat alles nieuw is. Geef ze wat rust om zich goed te kunnen concentreren, vermijd kritische vragen en wees vooral positief op hun eerste prestaties. Zorg ook voor wat eten en drinken direct na de les (van zeilen krijg je honger en dorst!). Mocht u een vraag hebben aan een instructeur doe dat dan voor de aanvang van de les, direct na afloop van de les of per email. Net als bij andere sporten worden er vrij snel na aanvang van de cursus kleine wedstrijdje georganiseerd (meestal tijdens de zeillessen). Vanaf CWO I niveau gaan sommige lesgroepen ook deelnemen aan lokale wedstrijden in Reeuwijk en/of naar combi jeugdwedstrijden in de regio. Hierbij is het van belang dat ouders helpen bij de begeleiding en het transport van kinderen en boten (de vereniging heeft een aantal eigen boottrailers). De roei en zeil zal proberen beginnende wedstrijdzeilertjes te ondersteunen door het beschikbaar stellen van (wedstrijd) bootjes en een bemande snelle rubberboot(RIB) voor de begeleiding van de (eigen) deelnemers.

**Wat neem ik mee en welke kleding moet ik aan**





- Wat een deelnemer altijd bij zich moet hebben is een voor hem/haar geschikt zwemvest (een te groot/klein zwemvest of een beschadigd zwemvest is niet veilig). Wanneer een deelnemer nog niet goed kan zwemmen kan beter een reddingsvest (met kraag) worden gedragen. Een zwemvest heeft zeil technisch de voorkeur boven een reddingsvest omdat de zeiler zich dan gemakkelijker kan bewegen. Een automatisch opblaasbaar reddingsvest is ongeschikt voor zwaardboot en optimist zeilen.

		
Zwemvest	Reddingsvest	Automatisch reddingsvest

- Zeilhandschoenen, (waterbestendige) gymshoenen of neopreen zeillaarsjes. Liever geen blote voeten in de boot in verband met de grotere kans op verwondingen.
- Kleding is afhankelijk van het weer en de temperatuur (voor het zeilplezier is het van belang dat de cursist warm en comfortabel blijft!):
  - Bij mooi (warm) weer: Korte broek/zwemkleding, T-shirt, petje, zonnebril. Bij veel wind een regenpak of zeilpak in verband met 'spatwater'.
  - Bij koud (regenachtig) weer: neopreen wetsuit of droogpak (een goed regenpak/zeilpak kan ook maar is niet fijn wanneer je helemaal nat bent door omslaan van de boot). Neopreen wetsuit dun korte mouwen in de zomer en/of dikker met lange mouwen en pijpen in de winter.
- Verder meenemen: Grote sporttas: vuilniszak (voor je natte spullen na het zeilen), handdoek, droge (warme) kleren. Een brillentouwjes voor (zonne)brildragers, zonnebrandcrème, drinkfles, koekje/snoepje, waterdicht drijvend tasje (sleutels en geld).

Zwemvesten en zeilkleding kun je soms tweedehands kopen. Hieronder staan een paar adressen voor nieuwe en gebruikte zwemvesten en zeilkleding:

Decathlon: [https://www.decathlon.nl/sport/c0-sporten/c1-zeilen/\\_/N-kl74sj](https://www.decathlon.nl/sport/c0-sporten/c1-zeilen/_/N-kl74sj)

Kokwatersport: <https://www.kokwatersport.nl/>

George Kniest: <https://www.georgekniest.nl/>

Kuipersnautic: <https://www.kuipersnautic.nl/watersportkleding>

Marktplaats: <https://www.marktplaats.nl/l/watersport-en-boten/watersportkleding/g/zeilkleding/>





### Zelfstudie materiaal (theorie, overleg voor aanschaf met instructeur!):

- Handboek beginner Optimist (Alan Williams)
- Handboek gevorderd Optimist (Alan Williams)
- Optimist zeilen (Karel Heijnen, Theo Kemper, Marjolein Sonnema, Fedde Sonnema)
- Jeugdzeilen (beginner, gevorderd, vergevorderd, aanschaffen via webshop Watersportverbond)
- Zwaardbootzeilen (beginner, gevorderd, vergevorderd, aanschaffen via webshop Watersportverbond)
- Laser handboek (Paul Goodison)
- Zeilen van beginner tot gevorderde (Karel Heijnen, Peter Tolsma)
- CWO: <https://cwo.nl/leren-varen>
- Website Roei en Zeilvereniging "Gouda": [www.roeienzeil.nl](http://www.roeienzeil.nl)

### Coördinatie zeilopleiding:

Functie:	Naam:	e-mail:
Zeilcommissaris (bestuur R&Z "Gouda")	Willem van der Meij	zeilcommissaris@roeienzeil.nl
Coördinator JZ 1-mans (Optimisten)	Esmee Baars	optimisten@roeienzeil.nl
Coördinator JZ 2-mans (RS Feva)	Otto de Fraiture	rsfevas@roeienzeil.nl
Coördinator ZW 1-mans (Laser/Splash)	Winand de Fraiture	lasers@roeienzeil.nl
Coördinator ZW 2-mans (Laser Vago)	Winand de Fraiture	lasers@roeienzeil.nl

De coördinatoren communiceren meestal per e-mail met deelnemers en ouders over hun zeillessen. Als proef gaan we dit jaar een aantal ouder en deelnemer WhatsApp groepen aanmaken om efficiënter te kunnen communiceren.

### Adres gegevens: Roei en zeilvereniging "Gouda"

Notaris d'Aumerielaan 35  
 2811 HS Reeuwijk  
 Telefoon sociëteit: 0182-392280  
 Website: <https://www.roeienzeil.nl/>  
 e-mail: [info@roeienzeil.nl](mailto:info@roeienzeil.nl)  
 Beheerder: Arno Rijnhout ([beheerder@roeienzeil.nl](mailto:beheerder@roeienzeil.nl))

