

Beste deelnemer,

U heeft zich opgegeven voor een van de cursussen zeezeilen bij de Jachtclub Scheveningen. We zeilen op de klassieke Taling 30 clubboot: Paisano.

De data van de cursussen zijn:

- 1) Voorjaar Zaterdag 4, 11, 18, 25 juni en 2 en 9 juli, of
- 2) Voorjaar Zondag 5, 12, 19, 26 juni en 3 en 10 juli, of
- 3) Najaar Zaterdag 3, 10, 17, 24 september en 1 en 8 oktober, of
- 4) Najaar Zondag 4, 11, 18, 25 september en 2 en 9 oktober.

Dat wordt een mooie ervaring en wij heten u nu al van harte welkom. Laten we hopen dat de weergoden er ook zo overdenken!



## Wat kunt u verwachten?

- We heten u welkom in ons Drijvend Clubhuis, marina steiger a/d Hellingweg, om 09:00.
- U zult de zee op gaan met de Paisano; met 3-4 crewleden plus een instructeur.
- We zullen elke dag beginnen met een briefing, waar ook ruimte is om vragen te stellen. De veiligheidsaspecten zullen zeker ook besproken worden.
- Naast daadwerkelijk zeilen, zal er ook theorie besproken worden zoals voorrangsregels en navigatie.
- Het weer zal hopelijk goed zijn. Wanneer het te hard waait of er staan te veel hoge golven van de dagen ervoor, dan zullen we de veiligheid en gezelligheid laten prevaleren. Er is een reserve dag ingebouwd.

## Wat leert u op de cursus?

- De cursus is bedoeld voor: 1) mensen met geen of weinig zeilervaring, die graag als bemanning mee willen gaan aan boord van zee zeiljachten, 2) aspirant toer-schippers met zeilervaring, die meer willen leren over zeilen op zee en de clubboot Paisano.
- Het programma zal worden aangepast aan de ervaring van de deelnemers en de weersomstandigheden. Het programma ziet er in grote lijnen zo uit:

Dag 1: Introductie: Veiligheid op zee, Zeeziekte, Kennismaken met de Paisano, Vaarklaar maken, Manoeuvreren in de haven, Korte tocht op zee.

Dag 2: Langere tocht op zee: Marifoon gebruik, Basis zeil manoeuvres (koers houden, overstag, gijpen, fok te loevert, MOB-manoeuvre, ankeren)

Dag 3: Kaart lezen, Betonning, Voorrangsregels, Tochten planning, Weer, Getij en Stroming. Toepassen tijdens langere tocht op zee.

Dag 4: Zorg voor schip en bemanning, Kennis en gebruik veiligheidsmiddelen, Zwaar weer zeilen (planning, veiligheid, trimmen, reven, bijliggen, nood-procedures). Toepassen tijdens langere tocht op zee.

Dag 5: Volgende stappen: marifoon certificaat, vaarbewijs, zee-zeilopleidingen, ervaring opbouwen, wedstrijdzeilen, EHBO-cursus, Sea Survival cursus, gebruik clubboot, Competentie Brevet. Zelfstanding plannen en uitvoeren van tocht op zee.

Dag 6: Reserve dag.

- Als alles goed gaat, tekent de instructeur aan het eind van de cursus uw Competentie Brevet voor de JCS clubboot. Er zijn twee niveaus: Bemanningslid of Toer schipper.

## Hoe kunt u zich voorbereiden?

- Fysiek
  - De Paisano is 9m lang. Met wind en golven is de kans groot dat u nat zult worden. Op zee, zeker met wind, is het altijd kouder dan op land. We zijn meerdere uren op zee.
  - Wees uitgerust en fit, dit is een goede basis om niet zeeziek te worden. Dus ga niet stappen tot in de vroege uurtjes en zorg dat je fit bent. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je crewleden.
  - Ben je bang dat je zeeziek gaat worden, dan is de kans groot dat je dat wordt. Neem dan een stevig ontbijt en een zeeziekte pil in. Eet en drink regelmatig aan boord. Krijg geen honger.
- Kleding
  - Een waterdicht en ademend zeilpak is ideaal. Een regenpak is minder geschikt maar kan ook gebruikt worden op de Paisano.
  - Als het koud is, dan is thermo ondergoed aan te raden, wat warm is en vocht afvoerende capaciteiten bezit. Eventueel kunt u een wollen of 'fleece' trui dragen. Katoen is minder geschikt, dit houdt namelijk vocht vast en dat is koud.
  - Neem sportschoenen mee! Zonder zwarte zolen, deze geven af op het mooie witte dek. Zeillaarzen zijn aan te raden als het hard waait en het koud is.
  - Reddingsvesten hebben wij voor u klaarliggen! Wilt u uw eigen vest meenemen, dan mag dat.
  - Zeilhandschoenen zijn prettig om uw handen te beschermen.
  - Den aan een wollen muts bij koud weer, of een zonnepet (en zonnebrand creme!) bij mooi weer.
  - Neem een extra set onder- en tussen-laag-kleding mee, voor als u toch nat bent geworden. Kom in gewone burgerkleding naar de haven toe, dan heeft u altijd een droge set kleding wanneer u naar huis gaat! Wij hebben kleedruimtes.
- Fourage / Eten en Drinken
  - Zorg dat u 's ochtends goed heeft ontbeten.

- Neem ook eten mee voor aan boord en voor de lunch en een snack voor in de middag. Zorg ervoor dat je brood reeds gesmeerd is. Daar is aan boord geen ruimte voor. Bananen, mueslirepen of candybars zijn goede energiebommetjes.
- Neem enkele flesjes drinken mee, water is goed genoeg. Koolzuurhoudende dranken kunnen een positief effect hebben tegen zeeziekte. Alcoholische dranken zijn niet toegestaan.

### Waar, wanneer en wie?

- Afhankelijk van wat u heeft opgegeven zien we elkaar op zaterdag of zondag.
- Om 9u00, in het Drijvend Clubhuis: Hellingweg 96P (toegangshek naar marina steigers), 2583 WH Den Haag.
- U kunt op de fiets komen. Wanneer u met de auto komt dan kunt u parkeren bij de haven op de Hellingweg. Kijk goed of het wel of juist niet betaald parkeren is.
- Heeft u vragen of opmerkingen dan kunt u met mij contact opnemen: Jaap Barendregt, Tel 06 55 47 47 84. Ook thuisblijvers die vragen hebben, kunnen mij die dag bereiken.