



Aspirant LESGEVER ZEILWAGENRIJDEN



ELEMENTAIR BREVET

- Een elementair brevet bezitten houdt in dat je met krachtige wind veilig kunt zeilen! Het is dan ook het belangrijkste brevet.
- Wat voor jou een vanzelfsprekendheid is, kan door een beginnende sporter als een moeilijke hindernis ervaren worden...
- Het taalgebruik van de cursus elementair brevet is afgestemd op beginners en dat maakt het makkelijker om bepaalde oefeningen op een voor hen verstaanbare manier uit te leggen.
- De cursus is zo opgesteld, dat elk hoofdstuk overeenkomt met een te behalen vaardigheid.
- Elke bewezen vaardigheid is een stap vooruit richting elementair brevet.

1.1 *Wind, kledij, onderdelen en optuigen*

Vaardigheid: Zelfstandig je zeilwagen optuigen, aftuigen en opbergen. Onderdelen en uitrusting. Interpreteren van de windsterkte. Knopen.

1.1.1 *De wind :*

Het correct inschatten van windsterkte en bepalen van de windrichting is een hele kunst.

Bft	M/sec	Knopen	Benaming KMI weerbericht	Maritieme benaming	Kenmerken aan land
0	0 - 0,2	<1	Windstil	vlak	Rook stijgt loodrecht.
1	0,3 - 1,5	1-3	Zwakke wind	vlak	Rook geeft windrichting. Windvaan onbeweeglijk.
2	1,6 - 3,3	4-6	Zwakke wind	kabbelend	Men voelt wind op huid. Windvaan beweegt. Bladeren ritselen. Alleen lichte zeilwagens of wedstrijdagens kunnen rijden.
3	3,5 - 5,4	7-10	Matige wind	licht golvend	Vlaggen beginnen horizontaal uit te waaien. Ideale windsterkte

					voor beginnende zeilwagenrijders is 3 à 4 bft
4	5,5 - 7,9	11-16	Matige wind	golvend	Stof en papier dwarrelen op. Vlaggen wapperen. Men kan op 2 wielen rijden. Er worden al grote snelheden mogelijk!
5	8,0 - 10,7	17-21	Vrij krachtig	golvend	Zand stuift. Dunne takken zwaaien heen en weer. Want (beslag, staggen) beginnen te fluiten. Bij slecht strand kan deze wind al te veel zijn.
6	10,8 - 13,8	22 - 27	Krachtige wind	aanschietsend	Zand stuift hoger en prikt. Dikke takken bewegen. Wind fluit door draden. Te veel wind voor beginners. Ervaren piloten zijn uiterst voorzichtig. Bij 6 BF zijn er dikwijls rukwinden tot 7 BF!
7	13,9 - 17,1	28 - 33	Harde wind	wild	Zeilwagenrijden niet meer veilig en ten sterkste afgeraden. Gaan wordt beïnvloed. Bomen bewegen in hun geheel.
8	17,2 - 20,7	34 - 40	Stormachtig	wild	Moeilijk om tegen de wind te gaan. Zwakke takken breken af.
9	20,8 - 24,4	41 - 47	Storm	wild	Lichte schade aan gebouwen. (schoorsteenkapen bv)
10	24,5 - 28,4	48 - 55	Zware storm	hoog	Zwaardere materiaalschade gebouwen. Bomen ontwortelen.
11	28,5 - 32,6	56 - 63	Zeer zware storm	zeer hoog	Daken worden zwaar beschadigd.
12	32,7 - ...	64 - ...	Orkaan	extra hoog	Uitgebreide schade aan gebouwen.

De windkracht wordt in verschillende eenheden uitgedrukt worden. Als lesgever is het handig om de meest gebruikte windeenheden te kennen en deze om te kunnen zetten.

Simpel regeltje: $M/sec \times 2 = Knopen$ Dus $5 m/sec = 10 kn$

$Km/h / 4 = m/sec$ Dus $5 m / sec = 20 km/h$

$Knopen / 5 + 1 = Beaufort$. Dus $10 kn/5 = 2 + 1 = 3 BF$

1.1.2 Uitrusting

- Een helm dragen is verplicht.
- Plastics of rubberen (werk)handschoenen (kou en schuren van de schoot)
- Sportschoenen of neopreen laarsjes.
- Zeilkledij

1.1.3 De onderdelen



Ken je nog de onderdelen? (zie cursus EB)

1.1.4 Op- en aftuigen:

- Op- en aftuigen gebeurt steeds op het strand.
- In de cursus EB zie je dat de windrichting “IN de wind” al aan bod komt in dit eerste hoofdstuk (terwijl de windroos pas in het volgende hoofdstuk aangeleerd wordt), net omdat je niet kunt optuigen als je niet weet waar de wind vandaan komt.
- De knopen die meest gebruikt worden zijn achtknoop, platte knoop en paalsteek.
- Het zeil reven (= kleiner maken). Werkwijze:
 - De giek losmaken
 - Het onderste stuk zeil oprollen en samen binden (met voorziene linten)
 - Het zeil laten zakken en opnieuw vastmaken aan de giek
 - De zeilhoogte regelen (door de mast in te korten)

Je reeft het zeil als er veel wind is want:

- De topsnelheid van de wagen zal lager liggen (dus veiliger)
- De wagen gaat minder snel op 2 wielen

Tip: hoe sneller je cursisten aanleert om het zeil netjes op te rollen, materiaal te spoelen en alles op zijn plaats te leggen, hoe minder je dit zelf zult moeten doen.

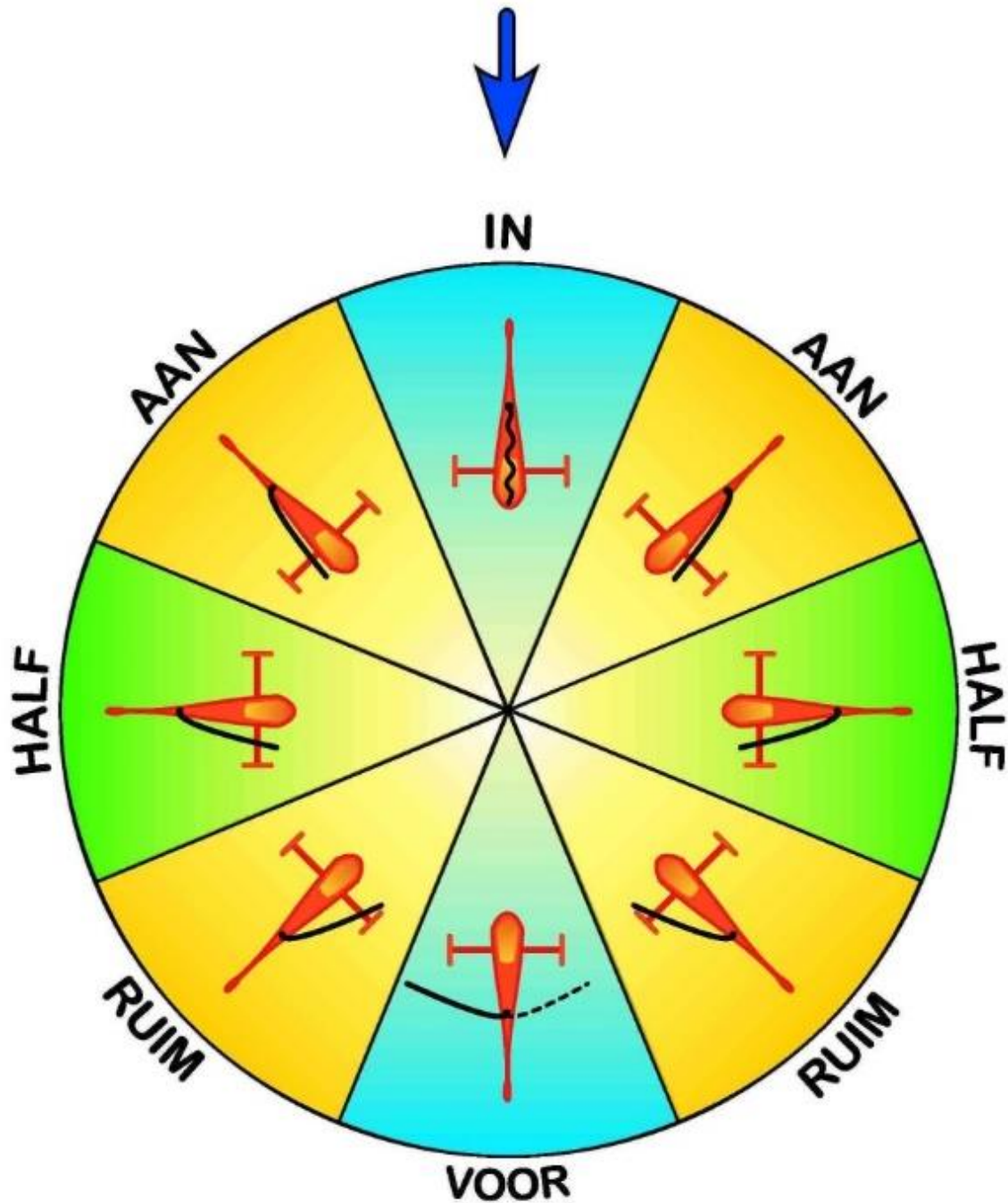
1.2 De windroos en de voorrangregels

*Vaardigheden: De windroos in praktijk brengen, de koersen benoemen.
De voorrangregels kennen en deze correct toepassen.*

1.2.1 De windroos en de zeilstanden:

Dit hoofdstuk spreekt over de benaming van de verschillende koersen en welke zeilstand daarmee gepaard gaat. Het is de basis voor alle zeilsporten.

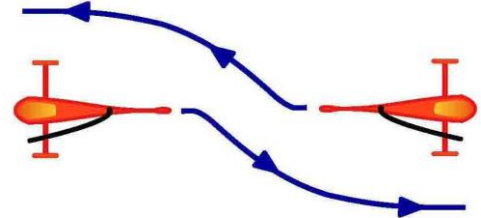
Je ziet hiernaast welke tekening gebruikt wordt in de cursus Elementair Brevet. De tekening wordt op verschillende bladzijden herhaalt om het de cursist makkelijker te maken hiernaar terug te grijpen. Bij het aanleren van de verschillende koersen kunnen ook delen van deze cirkel gebruikt worden (zie verder)



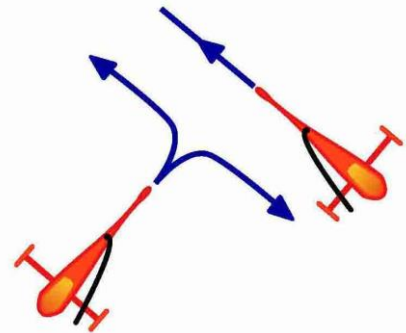
1.2.2 De voorrangregels

Vanaf de eerste initiatie zullen de voorrangregels aan bod komen.

1 De ontmoeting : Als twee wagens recht (frontaal) naar elkaar toe rijden moeten beiden naar rechts uitwijken en dus voldoende plaats maken om beide wagens veilig te laten passeren.

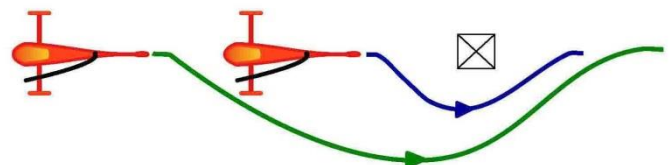
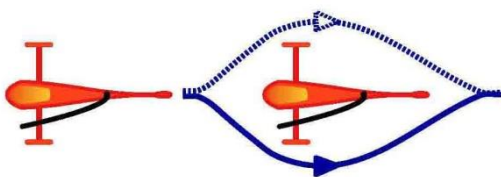


2 De kruising : Als twee wagens elkaar kruisen heeft diegene die van rechts komt voorrang. De andere moet op tijd uitwijken, vertragen of stoppen.



3 Het inhaalmaneuver : (deze regel is vooral bij het wedstrijdzeilen van belang) Als een zeilwagen een andere zeilwagen inhaalt, dan is hij verantwoordelijk voor het maneuver. D.w.z. dat hij op geen enkele wijze de ingehaalde mag hinderen. Anderzijds mag de ingehaalde ook niet onnodig beginnen zigzaggen : hij moet zijn normale weg blijven vervolgen (dat is niet noodzakelijk rechtdoor). Hij mag wel uitwijken voor hindernissen als bv. een paal, een zwin, een mui, zacht zand...

Vanaf wanneer haal je iemand in en ben je er voorbij? Het inhaalmaneuver begint als je de andere zeilwagen tot op 2 meter genaderd bent en eindigt als je er 2 meter voorbij bent.



1.3 Starten en stoppen

Vaardigheid: de wagen in gang duwen en veilig vertrekken.

Rijden met gecontroleerde snelheid d.m.v. de schoot en stoppen.

Veilig vertrekken

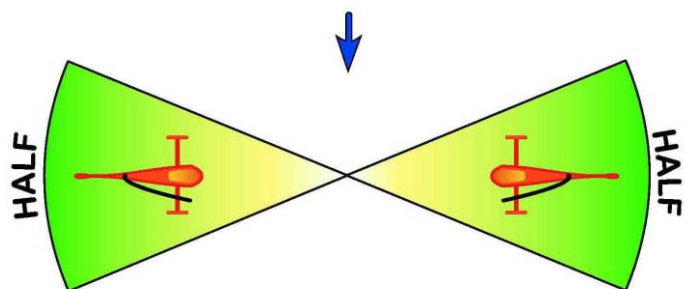
Dit houdt in dat de cursisten de wagen op een veilige manier kunnen op gang brengen, we letten daarbij op volgende zaken:

- aan loefzijde van de wagen staan
- afvalbeweging (van "in" naar "halve" wind)
- spanning op de schoot
- instappen
- aanhalen tot kilgrens



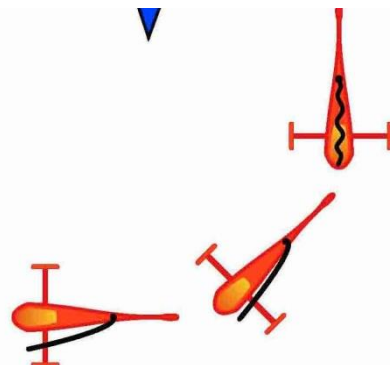
Rijden met gecontroleerde snelheid

- Op snelheid komen met halve wind
- Zeil regelen ifv windsterkte
- veiligheidsmaatregelen :
voeten op steun, tijdig lossen,
schoot niet rond hand
draaien,



Stoppen 'in-de-wind'

- Zeil lossen
- Oploeven tot "in de wind"
- Remmen (nooit met de voeten)

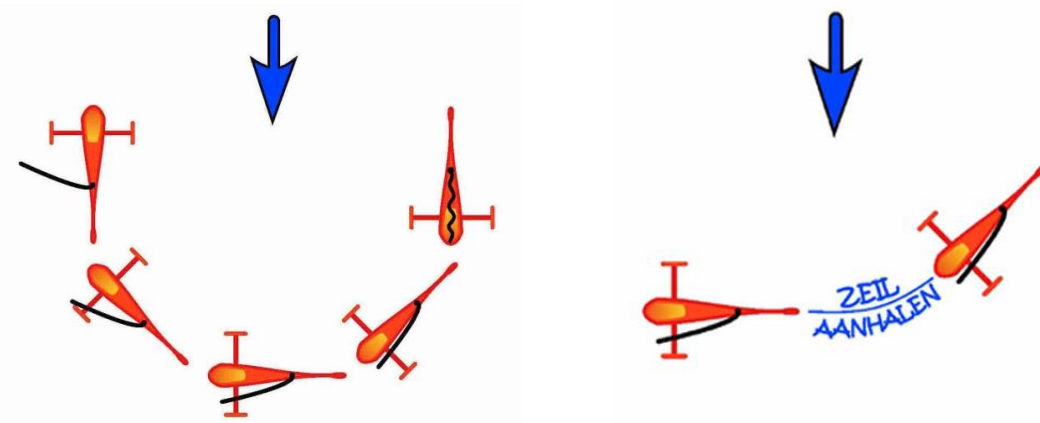


1.4 Koers wijzigen, aanhalen en vieren.

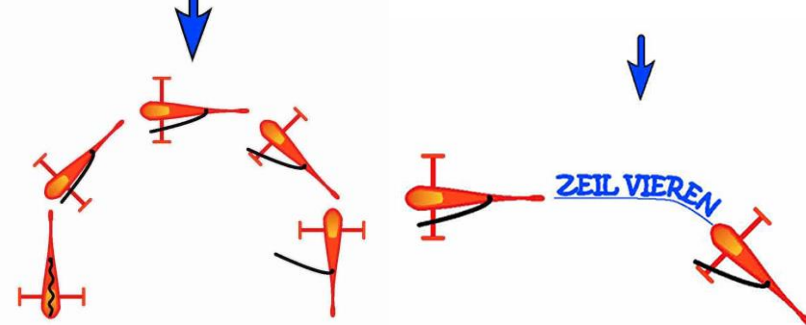
Vaardigheid: van koers veranderen (afvallen of oploeven), aanhalen en vieren en de zeilwagen precies besturen.

Je kunt aan de cursisten zeggen dat elke sturbeweging of verandering van richting “Oploeven” of “Afvallen” is. En dat het pas om “gijpen” of “overstag gaan” gaat van zodra het zeil van boeg verandert (zie volgende hoofdstukken). De illustraties tonen hieronder een volledig oploef-manoeuvre tot in-de-wind.

'Oploeven' - aanhalen



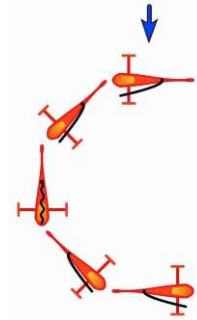
'Afvallen' - vieren



1.5 Overstag gaan

Vaardigheid: keren tegen de wind in (overstag gaan) zonder stil te vallen.

- Oploeven tot je niet meer scherper kunt (met behoud van snelheid)
- Zeil niet lossen voor de bocht, maar wel wat lossen na de bocht
- In 1 beweging (kort) overdraaien (het zeil verandert van boeg)



Opmerking : denk eraan je cursisten te vertellen als ze alleen in een duo-zit zeilwagen rijden, dat ze van kant wisselen na het maneuver.

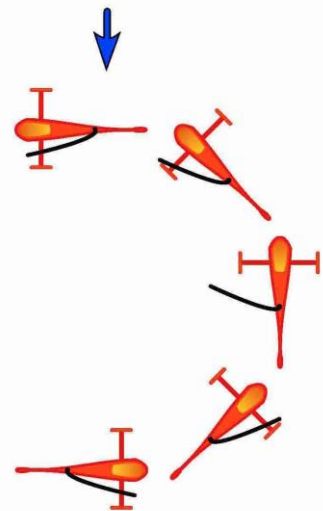
1.6 Gijpen

Vaardigheid: keren met de wind mee (gijpen), op een veilige manier zonder slippen.

- afvallen tot voor de wind (zorg voor voldoende ruimte)
- zeil vieren
- normale bocht nemen tot het zeil van boeg verandert
- oploeven tot je opnieuw op gewenste koers bent
- zeil opnieuw aanhalen.

Opmerkingen :

- denk hier ook aan de plaatswissel in duo-zit, want er is een groot risico op omslaan na de gijp !
- voorkom een klapgijp door voldoende snelheid te laten houden en de schoot eventueel wat aan te halen bij het overkomen van het zeil



Het komt er vooral op neer dat een cursist VEILIG kan gijpen, de uitvoering hoeft daarom niet perfect volgend de regels van de kunst te zijn.

1.7 'Ruim' en 'Aan-de-wind' rijden

Vaardigheid: een parcours rijden met een correct aangehaald zeil.

'Aan de wind'

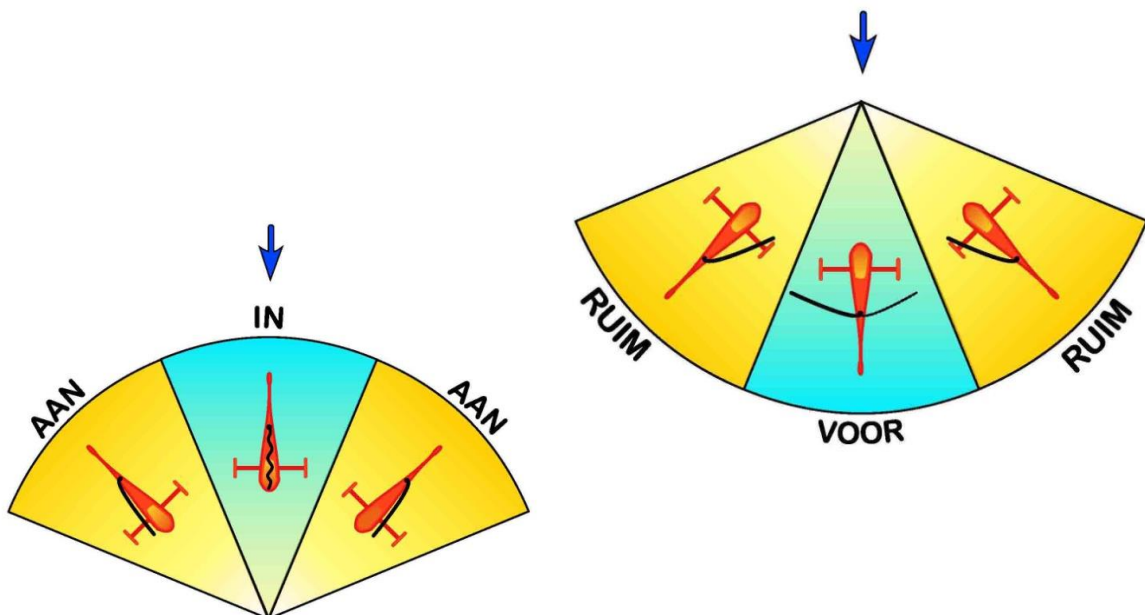
- de 'scherpste' en traagste koers.
- de 'dode hoek' = te dicht bij 'in-de-wind', waardoor je wagen zal vertragen en stilvallen.

Opmerking : Wedstrijdwagens kunnen veel 'scherper' rijden dan initiatiewagens, hun dode hoek is namelijk kleiner.

'Ruime wind'

- de "snelste" koers.
- in principe is het zeil gevierd, als je op snelheid raakt mag je het zeil aanhalen en zo je snelheid nog verhogen.
- te veel aanhalen = snelheid verliezen

Opmerking : de aangeleerde vaardigheid betreft ruime wind rijden op een parcours, het nemen van een aanloop op "halve wind" komt pas later aan bod.

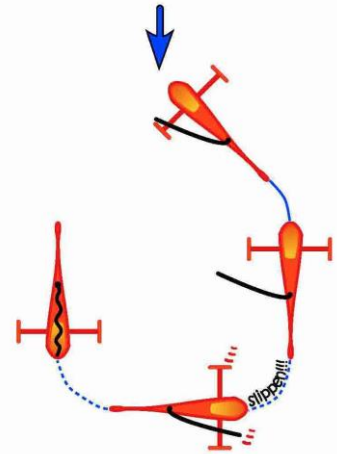


1.8 Stopgijp maken

Vaardigheid : slippen en noodstop.

- stopgijp = een gijp waarbij de wagen rond zijn eigen as gaat slippen zodat hij stil komt te staan.
- korte bocht maken = slippen in de gijp

Opmerking : laat dit nooit in zacht zand uitvoeren, kies een harde brede plaat om dit aan te leren.



1.9 Op 2 wielen rijden

Vaardigheid: gecontroleerd op 2 wielen rijden.

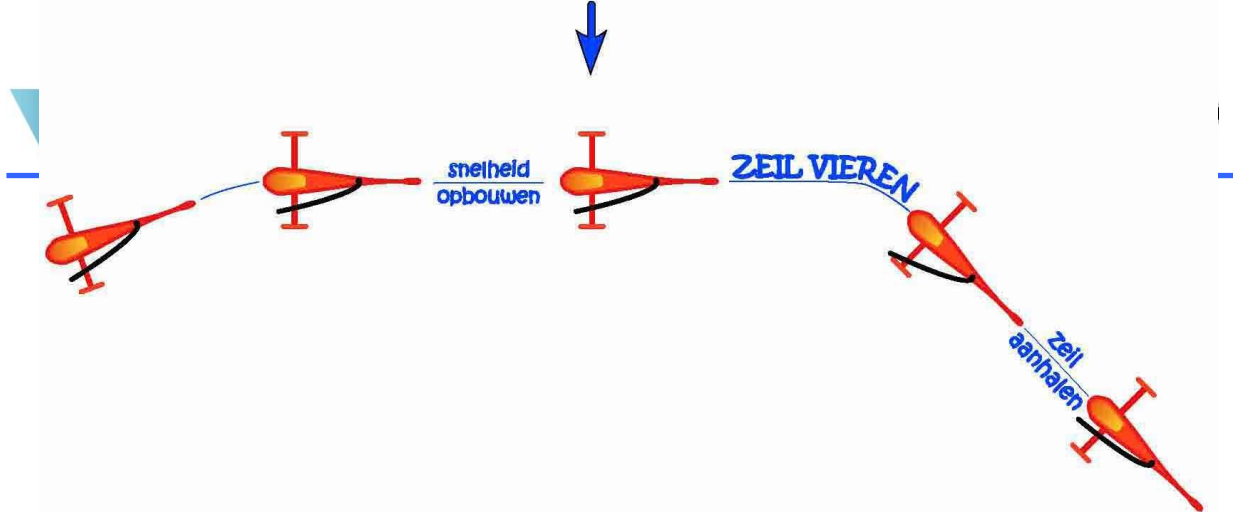
ZEIL VIEREN en/of AFVALLEN (zorg dat de schoot nergens kan haperen)
Bij afvallen zal de middelpuntvliedende kracht de wagen terug op z'n 3 wielen brengen. Opgepast : zeilers leren dit anders aan : daar loeven ze op !
Als je 'aan-de-wind' rijdt en je valt af zonder het zeil te vieren dan ga je zeker omhoog.

1.10 Snel rijden met ruime wind

Vaardigheid: snel rijden (ruime wind).

Opmerking: sommige cursisten vinden het in het begin NIET fijn om te snel te gaan. Eens men angst heeft, is de FUN er af.

Bij veel wind moet je letten op een geleidelijke snelheidsopbouw en aanspannen van de schoot terwijl bij minder wind een aanloop nodig is : snelheid opbouwen met halve wind om vervolgens af te vallen naar ruim.
(zeil even vieren en weer aanhalen)

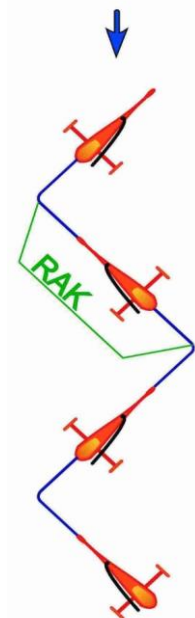


1.11 Laveren

Vaardigheid: al zigzaggend een boven- en benedenwinds punt bereiken (laveren).

'Opkruisen' of 'aan-de-wind laveren'

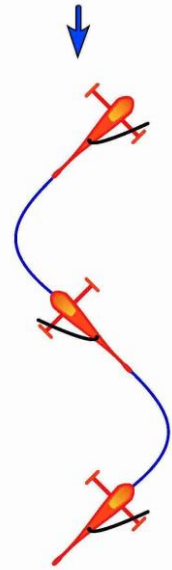
- Leg uit dat opkruisen dient om naar een "bovenwinds" punt te rijden en dat je daarvoor zig-zaggend in een koers 'aan-de-wind' gaat rijden, en telkens "overstag" zult moeten gaan.
- Benoem de afstand tussen met 2 overstag-maneuvres : RAK
- Wijs hen op het feit dat ze misschien op 2 wielen zullen rijden want in een 'aan-de-windse' koers moet het zeil hard aangespannen staan.
- Leg uit dat ze een compromis moeten vinden tussen hoogte winnen en snelheid maken: "hoe scherper je rijdt, hoe trager je gaat en hoe minder scherp je rijdt, hoe meer je zult moeten laveren".



Opmerking: in een beginstadium leert men opkruisen op 1 brede zandbank, dus wijs de cursisten erop om de **volledige breedte van de bank** te gebruiken. Eens dat goed lukt, kun je overgaan naar de volledige breedte van het strand, maar daarvoor is veel strandkennis vereist. (zie later)

'Afkruisen' of 'voor-de-wind laveren'

- Leg uit (nog beter is: laat hen dat ondervinden) dat de kortste weg (voor-de-wind) niet de snelste is om een benedenwinds punt te bereiken omdat je sneller dan de wind kunt gaan. Het is voordeliger lange 'rakken' in 'ruime-wind' te rijden, te gijpen en weer verder te rijden in 'ruime-wind' met het zeil over de andere boeg.
- De voorwaarde om goed af te kruisen is dat men op snelheid blijft. Dikwijls haalt men de schoot te veel aan! Net voor de gijp is het daarom raadzaam het zeil wat te laten vieren en na de gijp kan men dan weer wat oploeven om de wind op te zoeken. Als de snelheid weer toeneemt, kun je weer wat aanhalen en afvallen tot je ruimste koers. Zo maak je mooie "rakken". Goed afkruisen is de moeilijkste vaardigheid!
- Als je in een ruime-windse 'rak' door diep water of door zacht zand rijdt, zal je abrupt vertragen. Ook dan is de boodschap respectievelijk vieren en oploeven!



Opmerking : om cursisten te leren afkruisen zoek je best een plaats waar je gemakkelijk van bank kunt wisselen, zodat ze de mogelijkheid hebben om voldoende op snelheid te komen.

1.12 *Het strand*

Vaardigheid: vrij rijden, toepassen van alle manoeuvres in functie van het strand en de wind.

Eb en vloed, zwinnen en muien en zacht zand zijn elementen waar je altijd rekening mee moet houden.

Eb en vloed : In Oostduinkerke komen een meerdere zandbanken vrij bij eb.

In Westende is het strand tussen de strandhoofden (golfbrekers) eerder vlak en zonder banken. Per etmaal is het 2x eb en 2x vloed. Meestal kun je rijden vanaf 3 u vóór tot 3 u na laag tij.

Zwinnen en muien : Het water tussen de zandbanken wordt een 'zwin' genoemd en spoelt terug naar zee via 'muien'. Dat zijn kanalen dwars door de banken die soms gevaarlijk hoge en rechte boorden hebben. Als het vloed wordt kunnen muien snel vol lopen waardoor je de gevaarlijke randen niet meer ziet. Een mui kruis je altijd waar deze uitmondt in het zwin: in de delta is de boord klein. Je rijdt dus best altijd een beetje aan de "zeekant" van de zandbank.

Zacht zand : Het zand is aan die kant ook meestal goed hard want aan de "landkant" van de zandbanken is het zand dikwijls zachter. Hoe witter het zand, hoe zachter het is. Gijpen in zacht zand is gevaarlijk omdat je bruusk kunt afgeremd worden en daarbij overkop kunt gaan.

Door een zwin rijden : Als je over het strand moet laveren, moet je die zwinnen af en toe doorkruisen. Je doet dit best waar het water niet te diep is en waar geen putten zijn. Diep water herken je aan de groenige kleur en de grotere golfjes. Let op: onder water kunnen obstakels verborgen zijn!

Vaardigheid 12 is een combinatie van alle andere vaardigheden. Je moet nagaan of de cursist in staat is om zich op een veilige manier over het strand te begeven en hierbij de risico's correct kan inschatten.





Oefenstof INITIATIE

Hieronder volgt een stapsgewijze beschrijving van de inhoud van een initiatieles. Deze inhoud dient natuurlijk voor elke les afgestemd te worden op de kenmerken van de groep en de meteo- en strandcondities. Onderstaande beschrijving is gebaseerd op het rijden met het zeilwagentype 'birdie'. Bij andere types zeilwagens kan het stramien en de uitvoering van de technieken enigszins verschillen.

2.1 *Vorbereiding (minimum 15 minuten)*

- **Strand en meteo-condities nagaan.**
- **Zorg dat je voldoende warm gekleed bent.**
- **Wat heb je bij ? fluitje, enkele touwtjes, enkele harpsluitingen (shakles), een reserveblok, multi-tool (mes + tang)**
- **Bepalen van plaats, richting en vorm van het parcours (zie methodiek: uitzetten van het parcours!)**
- **Beschikbaarheid en de staat van materiaal controleren: zijn er voldoende wagens, zeilen, schoten, helmen? Zet de veiligheids- en parcourskegels klaar.**

2.2 *Eerste contact (maximum 5 minuten)*

- **Verwelkom de deelnemers en stel jezelf voor. Geef een kort overzicht van het initiatieverloop en wat uitleg over het (typische) strand en situeer de locatie van de club aan de Vlaamse kust. Breek het ijs. De eerste indruk is belangrijk. Een grapje kan er zeker van af. Het moet amusant en toch serieus zijn. Een hele opdracht!**
 - huidige weercondities
 - Wat? Waar? Hoelang? Wanneer?

2.3 *Materiaal*

- **DEELNEMERS**

- kledij : opgelet: deelnemers hebben een kwartier nodig om zich klaar te maken!
 - zeilpak: leg uit waar de maat staat en wat ze onder het zeilpak moeten dragen ; vraag voorzichtig te zijn bij het aan- en uittrekken van de zeilpakken (schoenen uitdoen)
 - welke kledij draagt men best onder het zeilpak i.f.v. weercondities (zeebries in augustus ≠ noordenwind in april)
 - verwittig dat de deelnemers erg nat kunnen zijn en dat ze droge kledij moeten hebben voor achteraf
 - helm : toon ev. hoe de helm kan aangepast worden aan het hoofd en laat de deelnemers deze reeds opzetten (soms tijdrovend)
 - elektronische toestellen achterlaten
- zeil
- helm : reeds op het hoofd
- schoot

- **LESGEVER**

- veiligheids- en reservemateriaal
 - parcours-, veiligheidskegels en/of waarschuwingsborden
 - eventueel een extra zeil en schoot
 - reserve rijglijntjes, sluitingen en een blok
 - fluitje of ander aandachtssignaal
 - windindicator (vlag)

- **ZEILWAGEN**

- geen wagens of zeilen meegeven die technisch niet in orde zijn (blokken, rollagers, bandendruk..)

- tel het aantal zeilen en schoten op het ogenblik dat je die meegeeft
- mix geen verschillende types zeilwagens door elkaar (veiligheid)

2.4 *Verplaatsing naar het strand*

- **loop op kop van de groep naar de zeilwagens en demonstreer hoe zeil in wagen gelegd wordt (zeil niet tegen wiel slepen, besturing niet blokkeren)**
- **verschillende duwtechnieken tonen**
 - alleen t.h.v. mast
 - alleen achter zitkuip
 - per 2
- **blijf vooraan uw groep en ga traag naar strand zodat iedereen kan volgen**
 - mogelijks is de gunstigste locatie een flink eind stappen met de wagens
 - wagens groeperen op het strand op locatie bepaald in eerste stap : zorg dat de wagens ver genoeg uit elkaar geparkeerd worden en ze op een goede locatie staan i.f.v. het parcours zodat ze veilig kunnen vertrekken

2.5 *Optuigen*

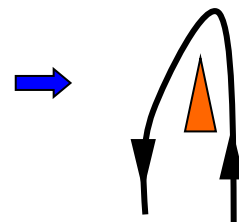
- **wagen in de wind laten plaatsen**
- **duidelijke en beknopte demonstratie geven van de verschillende stappen voor het optuigen**
 - wagen platleggen met hefttechniek t.h.v. achterwiel
 - de giek als zeilterm aangeven
 - mast in mastsleuf steken en slechts afrollen wat over de mast wordt geschoven (ev. per 2*)
 - wagen rechtzetten

- ev. demonstratie van een platte knoop met de schoot, daarna met het rijgtouw
- het 'touw' de benaming 'schoot' meegegeven en 'stuurstick' benoemen
- de schoot beleggen en demonstratie van een achtknoop op einde schoot
- **de overige wagens laten optuigen door de groep**
 - neem de opgetuigde wagen en ondertussen:
 - het parcours uitzetten
 - de noodzakelijkste veiligheidskegels en waarschuwingsbordjes/vlaggen plaatsen
 - controle van de opgetuigde karren (vooral rijgtouw en schootvoering)

2.6 *Eerste instructiemoment*

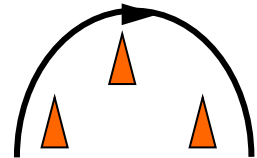
2.6.1 *Het parcours*

- **Toon aan de groep waar het parcours is opgesteld, wijs de kegels aan.**
- **Teken een schets van dit parcours in het zand, markeer volgende zaken:**
 - positie uitgezette kegels
 - windrichting
 - rijrichting (teken het traject rond de kegels en toon de juiste rijrichting)
 - eventuele muien
 - stopzone
- **bij een lusparcours (gijpen + overstag)**
 - duidelijk de rijrichting meegeven
 - Overstag manoeuvre beperkt uitleggen:
korte bocht, lossen na de bocht, teken als volgt:





- gijp manoeuvre beperkt uitleggen:
normale bocht, beetje lossen voor de
bocht, teken als volgt:



- **bij een 8-vormig parcours (2x overstag)**

- overstag manoeuvre beperkt uitleggen: korte
bocht, wat lossen na de bocht, teken als volgt:
 - duidelijk voorrang uitleggen bij kruisen!
 - ! bij veel wind, niet te kort draaien!
 - liefst niet meer dan 6-tal zeilwagens en op groot parcours



2.6.2 Vertrekken, rijden en stoppen

- **instappen in de zeilwagen**

- bij weinig wind:
 - 1 persoon per zeilwagen
 - de wagen aanduwen (demonstreer): steeds langs achter instappen, nooit naast de kar lopen, aan loefzijde
 - voeten nooit voor de zeilwagen(as)
 - eens ingestapt, meteen voeten op de voorziene plaats zetten
- bij veel wind:
 - 2 personen per zeilwagen
 - Het veiligste is vertrekken terwijl je allebei in de zeilwagen zit. Gebruik volgende techniek: beide deelnemers duwen zittend de wagen achteruit met de voeten tot deze halve wind staat (zeil moet gevierd zijn en stuur omgekeerd draaien), vervolgens voeten op de voorziene plaats zetten, zeil aanhalen en de wagen vertrekt.
 - Indien nodig kan ook 1 persoon de wagen aanduwen terwijl de andere er al in zit. (De duwer moet dan TIJDIG in de kar springen, demonstreer!)

- **sturen met de zeilwagen**

- Toon hoe je stuurt met de zeilwagen.
- Demonstreer ook hoe je kort kan draaien.
- Indien 1 persoon per zeilwagen: toon hoe je bediening van de schoot en het stuur kan combineren.
- Indien 2 personen per zeilwagen: 1 persoon het stuur, andere de schoot.
- Vermeld ook dat het belangrijk is om de breedte van de wagen juist in te schatten, meestal wordt dit onderschat.

- **regelen van het zeil door middel van de schoot**

- schoot = middel om de snelheid van de zeilwagen te regelen
- zeilwagen halve wind zetten
- vertrek met een bol zeil (kilgrens) het zeil mag net niet flapperen
- naarmate snelheid opgebouwd wordt, geleidelijk aanhalen
- te snel = zeil lossen
- bij te veel trekken :
 - op 2 wielen gaan = lossen (demonstreer)
 - snelheid verliezen of stilvallen = lossen
- demonstreer gebaren voor aantrekken en vieren

- **stoppen met een zeilwagen:**

- naar de wind toe sturen en zeil los
- in de voorziene stopzone (bovenwinds)
- zo beperkt mogelijk stilstaan in de bochten
- Demonstreer stopteken (armen gekruist boven het hoofd)

- **Vraag aan de cursisten of er vragen zijn !**

2.6.3 Veiligheid

- **deze punten kwamen misschien al aan bod, maar benadruk je nog eens**
- **helm = verplicht**
- **zodra de wagen rijdt, voeten op de steun, niet remmen met de voeten**
- **schoot moet vrij zijn, niet rond handen draaien (maximum 1 winding)**
- **niet op schoot zitten.**
- **nooit voor de wielen lopen bij aanduwen, steeds achter de wagen**
- **te snel = touw lossen**
- **op 2 wielen = touw lossen**
- **stoppen = naar de wind draaien (controleer of dit begrepen is!)**
- **lange haren wegsteken (kunnen in blokken terechtkomen)**
- **breedte van de wagen benadrukken**
- **op het circuit blijven**

2.7 Eerste rijervaring

- **Bij veel wind de zeilwagens in kleine groepjes (eventueel één na één) laten vertrekken en hierbij (individueel) mondelinge aanwijzingen geven.**
- **Let erop dat de wagens die vertrekken de andere wagens die al op het parcours zitten niet kunnen hinderen.**
- **Zorg steeds voor je eigen veiligheid, sta zoveel mogelijk aan de bovenwindse zijde van het parcours.**
- **Zorg dat toeschouwers zich op een veilige plaats bevinden.**
- **Let goed op andere strandgebruikers en waarschuw hen indien nodig (fluitje!)**
- **Aarzel niet om in te grijpen als de richtlijnen niet opgevolgd worden.**
- **Pas indien nodig het parcours aan, door bvb extra kegels te plaatsen.**

- **Geef de deelnemers instructies , maak vooral gebruik van handsignalen.**
- **Moedig aan, bevestig wat ze goed doen.**
- **Neem indien nodig een deelnemer apart voor wat extra uitleg.**
- **Laat iedereen rijden tot het vlot gaat maar grijp in als het niet lukt en herbegin uitleg.**

2.8 *Tweede instructiemoment*

- **groep verzamelen in stopzone**
- **reflectie vragen aan de groep**
- **goede zaken bevestigen**
- **voornaamste problemen aanhalen**
 - stilvallen aan overstagbocht => basis uitleg overstagmanoeuvre:
 - klapgijpen en/of slipgijp aan gijpbocht => uitleggen gijpmanoeuvre:
 - geen snelheid halen => meer uitleg geven over aanhalen en vieren
- **benadruk nogmaals enkele veiligheidsaspecten**

2.9 *Einde van de les*

Het einde van de les is vaak het moeilijkste moment om de controle te houden over de groep. Het kan handig zijn om met de deelnemers vooraf al enkele afspraken te maken omtrent opruimen en wegzetten van materiaal. Hoe meer je van de groep gedaan krijgt hoe minder je zelf moet opruimen!

Aftuigen en opruimen

- **laat de deelnemers stoppen op een door jou afgesproken plaats (meestal in de stopzone naast het parcours)**
- **demonstreer hoe de wagen wordt afgetuigd, leg nadruk op volgende zaken:**
 - zeil onmiddellijk beginnen oprollen nog vóór het van de mast is
 - oprollen zeil vanaf de top
 - opschieten schoot



-
- **verzamel kegels en veiligheidsmarkeringen om mee naar binnen te nemen.**
 - **begeleid de groep naar binnen, vraag hen om alle materiaal netjes op te bergen.**
 - wagens netjes parkeren
 - zeil, schoot en helm terug op zijn plaats leggen
 - zeilpak aan kapstok hangen
 - **wagens of zeilen die iets mankeren repareren of aan de kant zetten (veiligheid !!)**
 - **spoel de gebruikte zeilwagens**
 - **spoel de gebruikte zeilpakken, helmen en schoten**
 - **Hou een debriefing met de deelnemers, vraag aan de verantwoordelijke van de groep om een evaluatieformulier in te vullen.**
 - **Geef de cursisten de mogelijkheid om vragen te stellen voor eventueel volgende initiaties of lidmaatschap.**
 - **Neem afscheid van de groep.**
 - **Vul zelf een evaluatieformulier in !**
 - **Controleer nog even of alles netjes op zijn plaats ligt en sluit af.**



Methodiek van het zeilwagenrijden

1. Uitzetten van een parcours

Draairichting en draaipunten

Bepalende factoren voor locatie van parcours : vorm van strand, meteo, omgeving

Aanpasbare parameters waarover je beschikt

Positionering van het parcours

2. Communicatie op het strand

Gebruik van veiligheidkegels, parcourskegels, windvlag, handsignalen en andere

3. Oefenstof aanbrenge op het strand

Instructiemoment / briefing / strandtekening / debriefing

Hoofdstuk 1 Uitzetten van een parcours

Het kiezen van het parcours is een zeer belangrijk, zonet het belangrijkste deel van je les. Hier wordt opnieuw een belangrijke keuze gemaakt die de veiligheidsmarge vergroot of misschien net verkleint. Vooraleer met de groep naar het strand te gaan moet je weten waar je het parcours zal opstellen. Hiervoor heb je minimum 15 minuten nodig, vóór het aanvangsuur van de les! Je dient rekening te houden met verschillende parameters om je beslissing te nemen: de morfologie van het strand, de weersomstandigheden en voorspelling, andere strandgebruikers, en de algemene omstandigheden van de les.

Al deze parameters moeten dus vooraf opgenomen en geanalyseerd worden vooraleer je het parcours uitzet. Het hele lesverloop hangt hiervan af. Van op een (duin)hoogte is alles best te zien, maar ook een verkenning op het strand is zeker noodzakelijk. Een fiets kan handig zijn om verder gelegen alternatieven te checken. Het parcours bepaalt ook of de deelnemers goed nat of eerder droog uit de les zullen komen. Als je hen vooraf tipt kunnen ze hun kledij aanpassen. Ze zullen dit zeker weten te appreciëren ;-)

1.1 *Draairichting en draaipunten (belangrijk!)*

Een initiatie-parcours wordt in het algemeen altijd met HALVE WIND opgesteld en is minstens 100 tot 150 meter lang (de breedte van twee zandbanken).

In 9 van de 10 gevallen wordt een LUS-PARCOURS gebruikt. Het parcours stel je best zó op dat alle zeilwagens de keerpunten in TEGENWIJZERZIN ronden.

Op die manier bevinden de zeilwagens zich automatisch rechts van elkaar, en voldoen meteen aan de voorrangsregel: bij frontale nadering naar rechts uitwijken.

Met een meest voorkomende wind uit het westen plaats je dan de overstagboei aan zee en laat je de zeilwagens gijpen aan de landkant. Soms moet de gijpboei na een tijdje wat verplaatst worden indien de slipsporen van de zeilwagens het (zachte) zand omwoelen. Kies dus een hard stuk strand zonder ribbels voor deze boei. Vermijd om teveel kegels als draaipunt te gebruiken omdat dit complexer wordt voor de deelnemers.

In uitzonderlijke gevallen kan besloten worden voor een 8-parcours te kiezen waarbij telkens ofwel overstag wordt gegaan ofwel gegijpt wordt. Het grote nadeel van een 8-parcours is dat men mekaar steeds kruist en de kans op botsingen daardoor groot is. (zeker bij veel wind).

- Je kiest voor een 8-parcours als er te veel wind is om veilig te gijpen (ook afhankelijk van groepsniveau). In dat geval laat je **maximum een 6-tal** zeilwagens toe op het parcours en maak je dit zeer groot (minstens over twee volle banken uitspreiden om de kruiszone voldoende groot te maken). Er is dan ook een zeer duidelijke uitleg nodig hoe men veilig moet kruisen en wanneer de voorrang van rechts geldt.

1.2 *Bepalende factoren voor de locatie van het parcours*

1.2.1 *Morfologie of vorm van het strand*

Putten	Bij hoge snelheid kans op controleverlies en materiaalschade. Dus: putten vermijden!
Muien	Bij hoge randen is het op- of afrijden zeker gevaarlijk met grote kans op materiaal- en lichamelijke schade.
Zwinnen	Diepe zwinnen remmen een zeilwagen af en verblinden de bestuurder. Onaangenaam bij herhaling (men wordt doornat)
Zand	Stroken met zacht zand bemoeilijken het parcours en kunnen een zeilwagen abrupt afremmen waardoor de kans van plots omkantelen of botsingen zeer reëel wordt.
Stenen, olie of ander vuil op het strand	Stenen kunnen schade aanbrengen aan een zeilwagen wanneer er hard wordt over gereden en/of kan door het voorwiel in het gezicht geslingerd worden. Stenen kunnen verborgen liggen in zwinnen of putten: haal deze eruit.
Eb of vloed	Hoever kan ik het parcours tegen de waterlijn zetten zonder dat de kegels in de kortste keer beginnen te drijven. Hoe laat is het laag water? Is het doortij/springtij?

1.2.2 *Weersomstandigheden en weersvoorspellingen*

Windsterkte	3 bft of 6 bft is een heel verschil; reef de zeilen indien mogelijk vanaf 5 BF en verplicht de mensen per 2 plaats te nemen in een duo-zit zeilwagen. Neem kordaat de beslissing om de les af te lassen of stil te leggen bij groot gevaar of bij onvoldoende wind.
Windrichting	Noordwestenwind of Zuidoostenwind? Bepaalt grotendeels je parcours. Bij landwind : parcours zo dicht mogelijk bij zee. Bij zeewind: opgelet voor snel opkomend getij.
Windconstante	Constance wind of vlagerig? Welke is de voorspelling?
Zichtbaarheid	Heb je een overzicht over het parcours?

Temperatuur en windchill	Doorkruisen van zwinnen en muien? Laat uw deelnemers niet verkleumen van de kou!
Weersverandering	Dreigende wolken of een opklaring bovenwinds?

1.2.3 Andere strandgebruikers

Wandelaars, fietsers, zonnebaders	Zones met veel wandelaars of zonnebaders mijden. Plaats laten waarlangs fietsers of wandelaars kunnen passeren zonder het parcours te moeten doorkruisen. Blijf zeker weg uit de badzones.
Paarden	Passeren het vaakst aan de waterlijn (dat is eigenlijk de regel), laat dus plaats vrij zodat zij ongehinderd kunnen passeren. Leg je les eventueel stil om onrustige paarden te kalmeren of als je een hele groep paarden ziet naderen. Ruiters kunnen zwaargewond worden indien zij van hun paarden vallen!
Ander parcours of wedstrijdparcours	Voldoende ruimte laten tussen verschillende parcours want deelnemers vergissen zich soms van draaipunten.
Zeilers, kitters, windsurfers, enz.	Parcours niet voor een surfzone of zee-insteek positioneren.

1.3 *Positionering van het parcours*

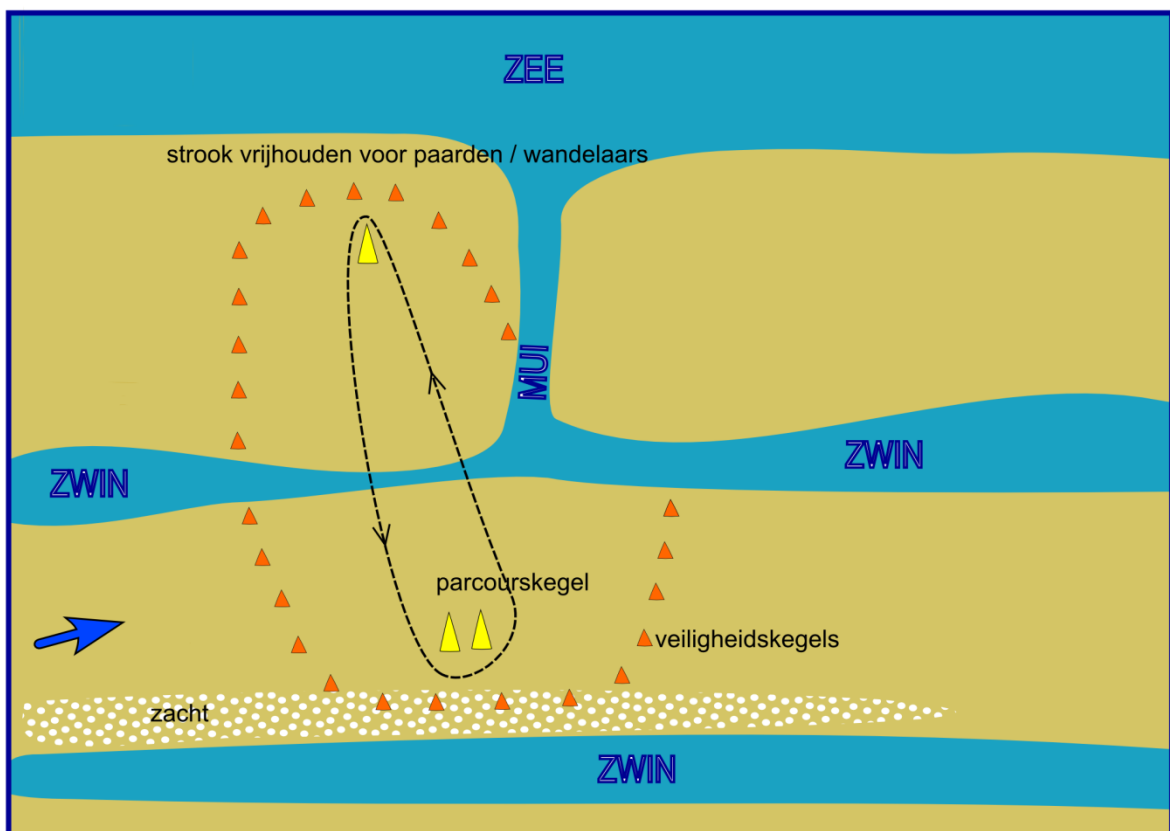
- Op het Vlaamse strand is de beste situatie een zeewind, waarbij een lang halve-winds parcours kan uitgezet worden op de 3^e zandbank (te tellen van land naar zee). Het kan dat de deelnemers niet eens door een mui moeten rijden en de volle hardheid van het strand kunnen gebruiken. Met een landwind zul je het parcours zo dicht mogelijk bij zee plaatsen omdat de wind daar stabiel is. De eerste zandbank bij land wordt zo weinig mogelijk gebruikt omdat daar de meeste wandelaars komen. Indien je deze bank toch gedeeltelijk moet gebruiken, dien je de bochtzone en parcours zeker voldoende af te bakenen of aan te duiden.
- Met een wind parallel aan het strand zul je het parcours over verschillende zandbanken moeten uitstrekken. Zorg daarbij dat de passage tussen de banken veilig is: het zwin moet ondiep zijn, putten en muien moeten ontbreken. Ribbels kunnen de concentratie van de deelnemers beïnvloeden en hebben daarenboven de onaangename eigenschap slijk in de ogen te werpen. Veelal remt dit ook duidelijk af. Een goed en veilig parcours komt de kwaliteit van je les en de belevenis van je deelnemers ten goede!
- Het uitzetten van je parcours is eigenlijk het belangrijkste onderdeel van de initiatie.

Neem hiervoor dus ruim de tijd want de **beleving** en **veiligheid** hangen hiervan af.

Beleving : Als je geen rekening houdt met elementen zoals niveaueverschillen tussen de banken en klevend nat zand zullen de deelnemers veel moeten uitstappen om te duwen. De pret zal ook snel over zijn als je parcours op een plaats staat waarbij de deelnemers steeds maar opnieuw bij elke ronde door het water moeten rijden of door een strook ribbels moeten daveren. (je kunt het doorkruisen van zwinnen eventueel reserveren voor het laatste deeltje van je les; een paar keer door het water rijden kan ook leuk zijn). Zoek dus bij je verkenning de goede plaats op (veelal is er

eigenlijk maar 1 goede plaats) en plaats eventueel snel een paar kegeltjes om te voorkomen dat dat stukje strand door andere strandgebruikers ingenomen wordt (kinderen die putten graven bvb). Als er op die plaats reeds badgasten geïnstalleerd zijn, vraag die mensen dan om een beetje op te schuiven en leg uit waarom!

Veiligheid : Het parcours moet veilig zijn voor zowel de deelnemers als eventuele wandelaars of toeschouwers. Maak voor uw afbakening zo mogelijk gebruik van zwinnen en muien want wandelaars worden daardoor tegengehouden. (zie tekening). Bouw veiligheidsmarges in en maak die zeer groot! Gebruik zones met zacht zand of water als noodstop/vertragingzone. Zorg ervoor dat de deelnemers niet verblind kunnen worden door water en zon. Als lesgever moet je altijd het overzicht over het strand bewaren en “ogen op je rug hebben”. Een prioritaire taak is het vrijwaren van het parcours voor wandelaars. Mensen die door het parcours lopen is de gevaarlijkste situatie. Zorg er dus voor dat je die mensen kan verwittigen: fluitje!



Hoofdstuk 2 Communicatie op het strand

Aangezien veiligheid een kernprioriteit is van het de sport en dit zeker tijdens het lesgeven, is communicatie inzake veiligheid van cruciaal belang.

De stem is slechts één (beperkt) middel. Als lesgever zal je moeten gebruik maken van tekens, voorwerpen en non-verbale manieren om iets duidelijk te maken aan zowel de cursist als aan andere gebruikers van het strand.

2.1 Gebruik van veiligheidkegels

Veiligheidskegels worden gezet om een parcours af te bakenen en zo een veilige zone te creëren. Deze kegels dienen dus om het publiek te waarschuwen en zijn niet zozeer van nut voor de deelnemers. Tijdens de drukke zomermaanden is het gebruik van dergelijke signalen erg belangrijk. Het is als lesgever een moeilijke opdracht om continue het hele parcours te bewaken tegen onoplettende strandgebruikers die je parcours dreigen te doorkruisen.

Naast kegels kunnen ook waarschuwingsbordjes, vlaggen, etc gebruikt om strandgebruikers te informeren over het potentieel gevaar.

Gedurende de les kun je indien nodig de kegels verplaatsen. Het is altijd beter een kegel meer te zetten dan één te weinig. Veiligheid is immers een prioriteit. Een veiligheidskegel is bijvoorbeeld fel gekleurd.



2.2 Gebruik van parcourskegels

Parcourskegels worden gebruikt om een parcours uit te zetten. Deze kegels duiden aan de zeilwagenpiloot aan waar ze hun draaipunt moeten nemen of welk traject ze dienen te volgen.

Parcourskegels moeten voor de duidelijkheid zoveel als mogelijk visueel verschillen met veiligheidskegels. Dit kan zowel qua vorm als qua kleur.

2.3 Gebruik van een windvlag

Kan gebruikt worden als oriëntatie voor de windrichting alsook de aanduiding van de start- en stopzone. De vlaggen kunnen ook informatie bevatten over je club en kunnen eveneens voorbijgangers waarschuwen.

2.4 *Gebruik van handsignalen*

Zoals reeds aangehaald is de stem maar beperkt inzetbaar om zaken duidelijk te maken. Heel vaak kan een cursist door de snelheid van een zeilwagen vaak onmogelijk horen wat jij wil zeggen. Daarom is non-verbale communicatie erg aangewezen.

Aan de hand van gebaren kunnen zaken aan een rijdende piloot duidelijk gemaakt worden. Het is erg belangrijk deze signalen vooraf en zeer duidelijk af te spreken.

Om duidelijk te maken aan wie je het signaal wil geven, kan je beginnen met de zeilwagen aan te wijzen totdat de piloot ook naar jou kijkt.

Hieronder geven we je enkele mogelijkheden van tekens die kunnen gebruikt worden:

- **Stoppen → voorarmen gekruist boven het hoofd houden**
- **Aanhalen schoot → met armen een beweging maken zoals het naar bovenklimmen langs een touw**
- **Vieren van de schoot → met de hand een gooibeweging uitvoeren met vingers open**
- **Uitstappen en duwen → duwbeweging tonen in profiel met beide handen**
- **Rustig aan/voorzichtiger rijden → handpalmen gespreid, trage bewegingen naar beneden maken**
- **Laatste ronde en dan stoppen → één vinger in de lucht steken gevolgd door het stopteken**
- **Opnieuw → voorarmen rond elkaar draaien**
- **Denk aan... → wijsvinger verticaal tegen hoofd tikken**

Ook kan je de deelnemers een handsignaal laten gebruiken om jouw aandacht te trekken, bv. bij een ongeval:

- **Hulp / nood → uitgestrekte armen herhaaldelijk en langzaam op en neer bewegen naast het lichaam (= internationaal nood signaal)**

Hoofdstuk 3 Oefenstof aanbrenen op het strand

3.1 *Instructiemoment / briefing*

Dit is de kern van uw initiatie-opdracht. Hier ga je je kennis overbrengen: je instructies geven over het parcours en het lesverloop.

Een briefing is een (kort) instructiemoment. In een briefing maak je aan de cursist duidelijk wat er komt, wat je van hen verwacht en hoe ze het moeten doen.

Belangrijk ! Als jij vergeet in jou veiligheidsbriefing te vermelden dat de cursisten altijd tijdens het rijden de voeten op de voetensteun moeten houden en zeker niet mogen proberen te remmen door met voeten in het zand te duwen, dan is de kans zeer groot dat je plots een cursist op het parcours zult zien remmen met de voeten.

Om deze 'vergetelheid' recht te zetten, dien je terug de ganse groep te verzamelen en dit kost kostbare oefentijd en is niet leuk voor de cursist.

Bereid een briefing steeds grondig voor, zeker in de beginjaren dat je lesgeeft. Het is maar na jaren ervaring dat je een briefing 'uit het hoofd' kunt geven.

Neem altijd volgende aandachtspunten in acht bij het opstellen en geven van een briefing:

- Begin pas wanneer iedereen van de groep aanwezig is. Pas dan ben je zeker dat alle deelnemers dezelfde informatie hebben gehoord.
- Stel jezelf zodanig op dat je zeker bent dat iedereen je kan horen én zien. Even op een stoel of verhoog gaan staan helpt bij grotere groepen. Bij wind ga jij met je rug naar de wind staan. Bij felle zon ga jij met je gezicht in de zon staan. Neem ook afstand van een plaats waar er veel geroezemoes is (bv een terras van een café of clubbar). Gepraat kan erg afleidend zijn voor luisterende groepsleden waardoor zij zaken uit je briefing missen.
- Sta rechtop en praat met een voldoende duidelijke en hoorbare stem. Vermijd stopwoorden (euch, euch...) en straal zelfzekerheid uit.
- Werk in je briefing met opsommingpuntjes. Zo is de kans kleiner dat je iets vergeet. Ook voor de cursisten is dit zeer verstaanbaar. Zet je puntjes ook chronologisch in tijd en/of opbouwend van globaal naar specifiek.
- Haal enkel aan wat nodig is. Onthoud jezelf van teveel gepraat over zaken die minder of zelfs niet belangrijk zijn.

- Hou een briefing kort. Een briefing over een lesverloop kan 10' in beslag nemen, een briefing over een volgende oefening hoogstens 5'. Een uitleg die te lang duurt wordt langdradig en doet de aandacht afdwalen.
- Indien je in je briefing de deelnemers iets wil laten doen, spreek dan ook duidelijk af waar en wanneer je hen terug verzameld wil zien.
- Speel kort op de bal als je merkt dat één of meerdere deelnemers niet luistert of niet meer aandachtig is. Je weet dat hetgeen jij wil zeggen belangrijk is, dus wijs hen daar ook op. Zeker in briefings inzake veiligheid.
- Geef de cursisten na je briefing steeds de mogelijkheid om vragen te stellen. Misschien bij jij toch iets vergeten uit te leggen of is er iets niet duidelijk. Op deze manier heb je dan de mogelijkheid om dit nog recht te zetten. Indien de vraag van de cursist onvoldoende luid werd gesteld, herhaal dan de vraag voor de ganse groep. Geef ook een antwoord voor de ganse groep. Beperk je wel tot vragen die verband houden met je briefing. Andere vragen kan je persoonlijk na je uitleg beantwoorden.

3.1.1 *Briefing van een lesverloop*

Een briefing over een lesverloop dient kort gehouden worden maar moet toch alle zaken bevatten. Wees dus zorgvuldig. Stel jezelf de vraag of de deelnemers weten:

- wie ik ben?
- welke kledij zij moeten aantrekken en wat ze absoluut niet bij zich moeten hebben?
- waar ze hun kunnen omkleden en naar het toilet gaan?
- wanneer de les begint en wanneer deze eindigt?
- waar de les doorgaat?
- wat wel en niet kan tijdens de les?
- wat de bedoeling is van de les?
- waar en wanneer er wordt afgesproken voor de volgende briefing

Naast je eigen briefing is het ook belangrijk om zelf te weten ...

- of er deelnemers zijn die eventueel een beperking hebben voor het volgen van de les (zwangere vrouwen, mensen met rugklachten, ...)?
- of er al mensen zijn met enige zeilervaring
- of de groep zelf gekozen heeft voor de activiteit of als het een opgelegde activiteit is

3.1.2 Briefing van een oefening of opdracht

Een briefing voor een oefening zal korter zijn dan een lesverloopbriefing. Dergelijke briefings geef je steeds bij het aankondigen van een nieuwe oefening. In een goede lesbriefing geef je (liefst in onderstaande volgorde) volgende zaken aan:

1. Zeg wat het onderwerp of het doel is van de oefening.
Bvb: beter leren gijpen
2. Geef aan waarom het belangrijk is dat deze oefening wordt gedaan (= waarde van de oefening).
Bvb: snelheid behouden
3. Situeer de oefening in de lesopbouw
Bvb: noodzakelijk goed te gijpen om goed af te kruisen
4. Leg de oefening bondig maar duidelijk uit. Verwijs indien mogelijk naar reeds vorige oefeningen of geziene leerstof. Maak bij voorkeur een strandtekening.
Bvb: voorbereiding, aanvalslijn van de bocht ; gewichtsverplaatsing ; gijp ; actief schoot voeren ; juiste richting kiezen na de gijp ; etc
5. Geef de aandachtspunten omtrent de oefening
Bvb: niet slippen
6. Herhaal de belangrijkste veiligheidsaspecten
Bvb: slippgijp, overkop gaan : paraatheid lossen na de gijp bij positie halve wind
7. Geef aan hoelang de oefening zal duren en waar er nadien terug wordt verzameld
Bvb: 7 ronden en stoppen aan de overstagbocht
8. Ga na of er nog vragen zijn en of je uitleg begrepen werd door de deelnemers
Bvb: plaats van de voeten bij de gijp (steun), wat te doen bij slip- of klapgijp (veilig herstarten)

3.1.3 Maken van een strandtekening

Op het strand heb je geen bord of pen en papier: kies daarom een effen hard stuk strand en maak een tekening met een schelpje (bij voorkeur niet met je vinger) van het parcours en de oefening die je wilt geven : dergelijke tekeningen zeggen soms meer dan heel je uitleg vooraf!

Probeer steeds bij een strandschets volgende aandachtspunten te respecteren:

- Zoek een zo gaaf mogelijk stuk hard/vochtig strand.
- Maak een grote tekening die voor jou ondersteboven staat.
- Maak je schets steeds zoals de situatie op dat moment is (concrete situatie).
- Duid aan van waar de wind komt.
- Duid meerdere oriëntatiepunten aan (waar ligt de zee, waar de duinen, waar ligt dat grote zwin, waar is de club...).
- Teken duidelijk je bochtpalen.
- Teken het parcoursomloop door meerdere zeilwagens met hun correcte zeilstand op de omloop te tekenen. Doe dit zeker aan manoeuvrepunten.
- Duid duidelijk aan waar de cursisten zich nu bevinden.
- Geef aan waar de start- en stopzone zich bevind.
- Wees ervoor bedacht om niet 'teveel' te gaan krabbelen op je schets zodat de duidelijkheid verdwijnt.
- Laat desnoods een cursist de zeilwagens tekenen op het parcours. Dit geeft je direct een indicatie of hij de omloop begrijpt.
- Soms kan het de cursisten helpen als je een windroos tekent naast je schets. Op die manier kunnen ze gemakkelijker inzien welke koers ze moeten rijden om jou parcours te volgen.

3.2 *Debriefing*

Een debriefing of evaluatie of nabespreking is naast een briefing belangrijk in het leerproces. Een terugkoppeling naar iets wat zonet gebeurd is, aangevuld met enkele op- en/of aanmerkingen door jou als lesgever, stelt de cursist in staat om bij zichzelf na te gaan hoe hij/zij de les of oefening heeft ervaren en hoe hij daaruit iets kan leren.

Een debriefing dient opbouwend, positief en gefundeerd te zijn. Een slechte debriefing kan destructief en demoraliserend zijn.

Net zoals bij een briefing kan een debriefing over zowel een gehele les gaan als over slechts een oefening.

Dezelfde aandachtspunten als bij het geven van een briefing dienen bij een debriefing in acht genomen te worden.

3.2.1 *Debriefing van een opdracht*

In een nabespreking van een oefening of opdracht komen volgende zaken (liefst in onderstaande volgorde) aan bod:

1. Loof iets wat je hebt gezien dat goed werd uitgevoerd of waar men goed op gelet heeft. Dit kan collectief of individueel te zijn.

Bvb: allen hebben goed uitgeweken en achter de omgeslagen wagen de bocht genomen

2. Bespreek wat jij als meest fout hebt gezien en geef een tip of herhaal wat er wel had moeten gebeuren zodat de fout de volgende keer niet meer zou gebeuren. Ook al kan dit over 1 persoon gaan, toch vat je dit collectief op.

Bvb: allen volgen de zeilwagen die net voor hen rijdt, ipv een koers te kiezen recht naar de kegel toe (typische fout)

3. Herhaal de belangrijkste aandachtspunten van de oefening. Dit kan je eventueel laten opsommen door de cursisten.

Bvb: niet te snel aanhalen, bij snelheidsverlies even wat lossen, eventueel afvallen en herbeginnen

4. Herhaal waarom het belangrijk is dat de cursisten die vaardigheid kunnen (waarde van de oefening).

Bvb: bij veel wind is het makkelijk, bij weinig is het moeilijk om te weten hoeveel je moet/mag aanhalen.

5. Ga na of er nog vragen zijn omtrent de oefening.
6. Eindig steeds met een positieve noot en schep bij hen het verlangen om iets nieuws te willen oefenen

3.2.2 *Debriefing van een les*

Een debriefing van een les is vaak erg prettig. De deelnemers krijgen de kans om hun ervaringen en impressies te delen. Een debriefing op het einde van een les is ook een ideale manier om een les af te ronden en afscheid te nemen. (stel voor een foto te nemen van de hele groep). Toch is het vaak bij een grotere groep erg lastig om een gezamenlijke debriefing te houden. De ene staat nog onder de douche, de andere staat al dorstig aan de toog, de andere moet dringend weg, ... Een nabespreking en een pintje aan de toog heeft al menig leuke avonden opgeleverd.