

Zeilschool

Watersport Oostende Spuikom

Arlette Reynaert

Zeilschoolverantwoordelijke

GSM: ++32 (0)493 503.258

Email: zeilschool@spuikom.be

arlette_reynaert@hotmail.com

sfeerbeelden zie ons fotoalbum (Quick links)

Online inschrijvingen zomerkampen, voorbereidende cursus A brevet en trainingen via onze website www.spuikom.be zie activiteiten zeilschool



1. Zeilkampen zomer 2019
2. Voorbereidende cursus A brevet
3. Begeleid zeilen op zaterdagmiddag
4. Training op zondagmorgen
5. Privélessen.
6. Wat neem ik mee naar de zeilschool ?
7. Betalingsgegevens
8. Contactgegevens
9. Leerprogramma

Cursussen

De optimist is de ideale boot om te leren zeilen voor kinderen. De ideale leeftijd varieert tussen 8 en 14 jaar.

- Basis Optimist 180€ / per week (5 dagen)
- Evolutie 1 Optimist 180€ / per week (5 dagen)
- Evolutie 2 Optimist (zoom 8 naargelang de leeftijd) 180€ / per week (5 dagen)

Ben je te groot geworden voor een optimist en wil je toch leren zeilen?! Dan is de Vitessa de ideale stabiele boot om het zeilen aan te leren. Na de derde dag kan je eventueel overstappen op Laser.

- Basis Vitessa/Laser 220€ / per week (5 dagen)
- Evolutie 1 Vitessa/Laser 220€ / per week (5 dagen)

Ben je gebeten door het zeilen? Dan zijn de onderstaande cursussen op 420/Feva/Laser zeker iets voor jou !

- *Evolutie 1 Zeilboot type "420" / RS Feva XL / Laser* 200€ / per week (5 dagen)
- *Evolutie 2 Zeilboot type "420" / RS Feva XL / Laser/ RS Quest* 200€ / per week (5 dagen)
- *Specialisatie Zeilboot type "420" / RS Feva XL / RS Quest* 200€ / per week (5 dagen)

1. Voorbereidende cursus tot het A-brevet

Het A-brevet is een nationaal brevet en een bewijs van een aantal zeilvaardigheden op tweemansboten tot 20m² zeiloppervlakte - lesboten '420'

Deze cursus wordt gegeven voor jongeren en volwassenen en is heel verrijkend.

Voor de jongeren is dit de cursus om zich voor te bereiden tot het lesgeven.

Om later de cursus initiator te volgen moet je in het bezit zijn van het A-brevet.

Voorwaarden: zwembrevet 50 meter, minimum 14 jaar, in het bezit zijn van een brevet meermansboten evolutie 1.

Wanneer: van 15 april – 18 april + herhalingsdagen 27 en /of 28 juni (kostprijs 220€)

Examen A-brevet (theorie + praktijk): 29 juni

2. Begeleid zeilen op zaterdagmiddag

Vanaf 27 april starten we terug met het begeleid zeilen. Al wat je geleerd hebt kan je verder inoefenen onder begeleiding van een zeilmonitor.

Voorwaarden om deel te nemen: Lid zijn van de Watersport Oostende Spuikom, in het bezit van een zeilbrevet. Hoe wordt u lid: <http://www.spuikom.be/clubeven/inschrijven.php>

- **Optimisten:** Iedereen die minimum een zeilcursus basis optimist heeft gevolgd met een maximumleeftijd van 15 jaar.

- **Laser/Vaurien/420 voor jeugd en volwassenen:** in het bezit zijn van een brevet evolutie 1 of mits toelating van de zeilschoolverantwoordelijke.

3. Trainingen op zondagmorgen

De trainingen zijn voorzien op zondag van 10u tot 12 u

Verdere info volgt

Voorwaarden om deel te nemen: [Lid zijn van de Watersport Oostende Spuikom.](#)

Hoe wordt u lid : <http://www.spuikom.be/clubleven/inschrijven.php>

5. Privés

Je krijgt les van gediplomeerde lesgevers.

De privés wordt ingericht op een ogenblik dat het voor jou best lukt. Er wordt rekening gehouden met de weersomstandigheden. Bij te weinig wind of onweer wordt een nieuwe datum afgesproken. Telkens in blokken van 3 uur.

Boottypes: Optimist - Laser - 420 – Vaurien – Vitesse

Start privélessen vanaf 1 april.

Voorwaarde: Lid zijn / worden van de zeilclub Watersport Oostende Spuikom, (in orde met verzekering Wind en Watersport Vlaanderen)

sympathisant : 65€ ;

jeudlid : 65€;

gezinskaart 130€.

Hoe wordt u lid : <http://www.spuikom.be/clubleven/inschrijven.php>

Prijzen privé-les per 3 uur

1 persoon	90 € per persoon
2 personen	60 € per persoon
3 personen	50 € per persoon
4 personen	45 € per persoon

6. Wat neem ik mee naar de zeilschool ?

- Neoprime of 2 x reservekledij
- Boot-, water- of sportschoenen
- Waterdichte regenkledij
- Douchegerief
- Handdoek
- Zonnebrandcrème
- Petje en of muts
- Zonnebril met koordje
- Zeilpaspoort (indien reeds in bezit)

Waarvoor zorgt de zeilschool?

- Zwemvest
- Cursusboek
- Internationaal paspoort zeilen (brevetboekje)
- snacks aan democratische prijzen

7. Betalingsgegevens

- Rekeningnummer: **REKNR WOS BE93/9730/6786/4567**
- Watersport Oostende Spuikom
- Vicognedijk 30, 8400 Oostende

8. Leerprogramma

Basis

Aan wal

- Basisbegrippen van het zeilen
- Veiligheidsvoorschriften
- Zelfstandig boot op - en aftuigen
- Materiaalzorg
- Schiemanen (knopen)

Op het water

- Rond twee boeien zeilen
- Snelheid regelen op bijde windse koers
- Overstag gaan zonder in de wind te blijven liggen
- Beheerst gijpen
- Een indewinds punt bereiken
- Vertrekken en aanleggen aan hogewal

Evolutie 1

Aan wal

- Theorie en veiligheidsvoorschriften
- Schiemanen (knopen)

Op het water

- Zeilen met joystick
- Op de kilgrens zeilen aan de wind
- Voorgestelde koers bezeilen (zwaard & boothelling)
- Overstag van aan de wind naar aan de wind
- Op koers blijven na gijp
- Deinzen en achteruit varen
- Vertrekken en aanleggen lagerwal

Meermansboten

- Man over boord
- Aanleggen loos in de schoten
- Wisselwerking grootzeil – fok

Evolutie 2

Aan wal

- Theorie en veiligheidsvoorschriften
- Schiemanen (knopen & splitsen)

Op het water

- Zeilen op principe van tell-tales
- Zeiltrim naargelang windsterkte
- Gewichtstrim op de verschillende koersen
- Reageren op de windverandering op aan de windse koersen

Aan wal

- Theorie en veiligheidsvoorschriften
- Schiemannen (knopen & splitsen)

Op het water

Specialisatie

- Roll-tack
- Planeren
- Zeilen zonder roer
- Verlijeren op de startlijn
- Wedstrijdzeilen
- Trapeze
- Spinnakeren/Gennaker

Aan wal

Er wordt nadruk gelegd op de theoretische kennis van de zeiltechniek (aerodynamica en hydrodynamica).
De lessen zijn gebaseerd op de inhoud van het cursusboek "zeilen", van basis tot A-brevet

**voorbereidende
cursus
A-brevet**

Op het water

Alle manoeuvres vereist voor het praktische examen A – brevet worden intensief op het water ingeoeffend.
Er wordt ook nadruk gelegd op schiemannen en peddelen.