

Handleiding Valktraject 2022-2023

ROTTERDAMSE
STUDENTEN
ZEIL
VERENIGING

RSZV

Beste instructeur,

Wat leuk dat je een valk traject gaat geven! Dit bestand is ervoor om de lessen zo gestructureerd op te kunnen bouwen gedurende de vijf weken. In dit bestand staat een overzicht van hoe de onderwerpen over de lessen verdeeld kunnen worden. Door het weer of het niveau van de zeilers kan het natuurlijk soms handig zijn bepaalde onderwerpen in een andere week te doen. Voel dit vooral zelf aan en kijk zelf wat je handig lijkt. Onderaan dit bestand staat er per les aangegeven wat de belangrijke dingen zijn voor het informeren van de zeilers en het houden van je instructie. Voor vragen kan je altijd de Commissaris Instructie, Nynke of Joris contacten.

Veel succes en plezier met het traject!

- Wees op de hoogte van de **gedragscode voor trainers**. ([zie hier](#))
- Wees op de hoogte van het **reglement bootgebruik**. ([zie hier](#))
- Wees op de hoogte van de **sluteisen laser**. ([zie hier](#))
- Stuur deelnemers voor elke les informatie ter voorbereiding toe.
- Elke les heeft een voorbespreking en nabespreking.
- Deelnemers zorgen zelf voor een vervanger wanneer zij niet aanwezig kunnen zijn.

Globale opbouw:

Week 1	<ul style="list-style-type: none">• Voorbereiding en wegvaren uit box• Kennis onderdelen• Globale kennis en toepassing zeilkoersen en -standen
Week 2	<ul style="list-style-type: none">• Hoog aan de wind varen• Gecontroleerd overstag• Zeilstanden herhaling
Week 3	<ul style="list-style-type: none">• Gecontroleerd gijpen• Gecontroleerd omgaan met vlagen
Week 4	<ul style="list-style-type: none">• Hogerwal• Lagerwal
Week 5	<ul style="list-style-type: none">• Man overboord• Herhaling/eigen invulling

Week 1:

Focus → **Onderdelen, voorbereiding en zeilkoersen**

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo 1 en 2

[1. Zeilen bij de RSZV // Instructievideo Valk - YouTube](#)

[2. Op- en aftuigen // Instructievideo Valk - YouTube](#)

Voorbespreking:

- Onderdelen valk doornemen
- Zeilkoersen en standen op whiteboard
- Doornemen voorbereiding vd valk

Op het water zijn ze bewust van:

- Waar komt de wind vandaan?
- Welke koers vaar ik?
- Hoe moet mijn zeil dan staan?

Nabespreking:

- Herhaling theorie
- Individuele feedback

Week 2:

Focus → **Hoog ADW, overstag en zeilkoersen**

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo 3 (eerste helft)

[3. Overstag en gijpen // Instructievideo Valk - YouTube](#)

Voorbespreking:

- Zeilkoersen en standen herhalen
- Punten voor hoog ADW varen doornemen (Zeilen strak, juiste koers en positie in de boot)
- Stappen overstag doornemen zoals in video besproken

Op het water zijn ze bewust van:

- De koers en zeilstand (met name ADW)
- Het verschil tussen een overstag en een gijp
- De stappen en communicatie rondom een overstag

Nabespreking:

- Herhaling theorie
- Individuele feedback

Week 3:

Focus → **Gijpen, vlagen opvangen**

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo 3 (tweede helft)

[3. Overstag en gijpen // Instructievideo Valk - YouTube](#)

Voorbespreking:

- Mogelijkheden vlagen opvangen benoemen(schoot/sturen)
- Stappen gijp doornemen zoals in video besproken

Op het water zijn ze bewust van:

- Vlagen die inkomen en wat ermee te doen
- De stappen en communicatie rondom een gijp

Nabespreking:

- Herhaling theorie
- Individuele feedback

Week 4:

Focus → Hogerwal, lagerwal en MOB

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo 4 en 5

[4. Hogerwal aanleggen // Instructievideo Valk - YouTube](#)

[5. Lagerwal aanleggen // Instructievideo Valk - YouTube](#)

Voorbespreking:

- Stappen Hogerwal aankomen en wegvaren doornemen zoals in de video besproken
- Stappen Lagerwal aankomen en wegvaren doornemen zoals in de video besproken

Op het water zijn ze bewust van:

- Snelheid/afstand controle
- De stappen en communicatie rondom de manoeuvres

Nabespreking:

- Herhaling theorie
- Individuele feedback

Week 5:

Focus → **MOB en herhaling**

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo 6

[6. Man overboord manoeuvre \(MOB\) // Instructievideo Valk - YouTube](#)

Voorbespreking:

- Stappen HMOB doornemen zoals in de video besproken
- Eigen invulling herhaling

Op het water zijn ze bewust van:

- Snelheid/afstand controle
- De stappen en communicatie rondom MOB
- Eigen invulling herhaling

Nabespreking:

- Herhaling theorie
- Individuele feedback