

Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

Hollandia is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 1982, 2021 Karel Heijnen, Theo Kemper, Marjolijn Sonnema, Fedde Sonnema
Vormgeving omslag en binnenwerk: Anton Feddema
Foto's: Eize Hoekstra (omslag, alle kleurenfoto's)
Druk: Print Best, Litouwen

ISBN 978 90 641 0826 6
NUR 484
Eerste druk 1982
Twaalfde druk februari 2026

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
© en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met © zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl
www.hollandia-boeken.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Er is alle mogelijke moeite gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze uitgave bij het ter perse gaan zo goed mogelijk is bijgewerkt. Websiteadressen en dergelijke kunnen echter veranderen. Verder is gepoogd om alle rechthebbenden van het gebruikte beeldmateriaal te achterhalen en te vermelden. Uitgever en auteur(s) stellen zich niet aansprakelijk voor mogelijke onjuistheden.

We stellen het op prijs als u informatie over gewijzigde omstandigheden met ons deelt. Daarmee helpt u ons de volgende drukken zo actueel mogelijk te houden. Informatie over gewijzigde omstandigheden kunt u e-mailen naar: info@harpercollins.nl. Bij voorbaat dank.

WOORD VOORAF

De Optimist is meer dan een boot: het is voor velen de allereerste kennis-making met de wind, het water en de vrijheid die zeilen zo bijzonder maakt. In een ogenschijnlijk eenvoudig een-mansbootje leren jonge zeilers niet alleen sturen en trimmen, maar ook samenwerken, doorzetten, winnen en verliezen. De Optimist vormt al decennialang de basis van de Nederlandse zeilsport en is voor talloze topsporters en zeilers het begin geweest van een levenslange passie.

Dit boek is geschreven voor iedereen die betrokken is bij Optimistzeilen: beginnende zeilers, ouders, trainers en vrijwilligers. Het wil inspireren, informeren en vooral enthousiasmeren. Want hoe toegankelijk de Optimist ook is, goed leren zeilen vraagt om begeleiding, kennis en plezier.

De Optimist Club Nederland (OCN) verbindt zeilers, verenigingen en trainers/coaches in heel het land. Door de eenheidsklasse te promoten, de eenheid en de kwaliteit van de wedstrijden te bewaken, verenigingen te verbinden en door talentontwikkeling te stimuleren en begeleiden, zorgt de OCN ervoor dat kinderen zich veilig, met plezier en op hun eigen niveau kunnen ontwikkelen. Van de eerste meters op beschut water tot landelijke wedstrijden en internationale ervaringen: de OCN creëert een omgeving waarin ieder kind zich welkom voelt en kan groeien.

De wens om zoveel mogelijk nieuwe zeilers kennis te laten maken met het Optimistzeilen staat centraal. Want de toekomst van de zeilsport begint bij jeugd die met een glimlach het water op gaat. Door laagdrempeligheid, plezier en goede begeleiding te combineren, wordt de Optimist een boot waarin vriendschappen ontstaan en herinneringen worden gemaakt die een leven lang meegaan.

Wij hopen dat dit boek bijdraagt aan die missie. Dat het motiveert om het water op te gaan, vragen te stellen, te oefenen en vooral te genieten. Of je nu net begint of al jaren betrokken bent bij de Optimist: moge dit boek je inspireren om samen met de Optimist Club Nederland nog veel nieuwe zeilers de magie van het Optimistzeilen te laten ontdekken.

ROGIER VOS
Voorzitter Optimist Club Nederland



www.optimist.nl

INHOUD

WOORD VOORAF 5

INLEIDING 9

1 ONDERDELEN VAN DE OPTIMIST 11

2 ZORG VOOR JEZELF 12

3 DE OPTIMIST VAARKLAAR MAKEN 13
Het tuig klaarmaken 13
De boot optuigen 13

4 DE BOOT EN HET TUIG OPRUIMEN 18

5 STUREN EN JE PLAATS IN DE BOOT 20

6 WIND 22

7 ZEILSTANDEN EN SCHOOTBEDIENING 24

8 UITHANGEN EN HET STUREN
MET DE JOYSTICK 28
Uithangen 28
Het gebruik van de joystick 28
Schoot aantrekken 29

9 DOOR DE WIND DRAAIEN 31
Overstag 31
Gijpen 33
De joystick bij overstag en gijpen 33

10 HET ZWAARD 34

11 KRUISEN OF LAVEREN 36
Hoe bezeil je een bovenwinds punt? 36
Hoog aan de wind varen 36
Dwarspeiling 37
Uit de wind draaien 38
Achteruit zeilen 39

12 STILLEGGEN, STILLIGGEN EN
SNELHEID REGELEN 40

13 AANLEGGEN OP EN AFVAREN
VAN HOGERWAL 42
Aanleggen op hogerwal 42
Opschieter 42
Aan de wind aankomen 42
Afvaren van hogerwal 43

14 RECHTZETTEN VAN DE BOOT 45

15 PEDDELEN 48

16 ROEIEN 50

17 EEN SLEEPJE NEMEN 51
Een sleepje met één boot 51
Slepen van meerdere boten 52

18 KNOPEN EN STEKEN 53
Twee halve steken 53
Twee halve steken, waarvan
de eerste slippend 53
Kikker beleggen 53
Schootsteek 53
Dubbele schootsteek 53
Mastworp 54
Paalsteek 54
Achtknoop 55
Platte knoop 55
Marlen 56

19 REGELS OP HET WATER 57

20 LUWTEN, VLAGEN EN
WINDDRAAIINGEN 61
Luwten 61
Vlagen 61
Winddraaiingen 62

21 ANDERE MANIEREN VAN GIJPEN 64
De S-gijp 64
De draaigijp 66
Stormrondje 66

22 IETS OVER TRIMMEN VAN DE BOOT 68
Gewichtstrim 68
Tuigtrim 69

23 BIJ DE LAGERWAL 71
Aankomen aan lagerwal 71
Bovenwinds het tuig van de boot halen 72
Bovenwinds de schoot uitscheren 73
Wegvaren van lagerwal 73

24 VAREN OP GOLVEN EN PLANEREN 75
Varen op golven 75
Planeren 76

25 HET WEER 77

26 HET ONDERHOUDEN VAN JE BOOT 78
In het zeilseizoen 78
Na het zeilseizoen 78

27 IETS OVER WEDSTRIJDZEILEN 80
Hoe kun je meedoen aan zeilwedstrijden? 81
De baan 82
Tactiek 83
De regels voor wedstrijdzeilen 83
Zeilen in vrije wind 87
Starten 89
Een bijzondere techniek: de roll-tack 90

28 TREFWOORDENLIJST 92

5

STUREN EN DE PLAATS IN DE BOOT

Sturen op een boot doe je met de helmstok. Je kunt naar links en naar rechts met een boot. Dit gaat alleen maar als de boot vaart heeft. Het is gemakkelijk te vergelijken met een fiets. Als je stilstaat met een fiets en je stuurt naar links of rechts, dan blijf je toch op dezelfde plaats staan.

Bij het sturen ontdek je zelf heel snel welke kant de helmstok op moet om links- of rechtsaf te gaan. Om goed te kunnen sturen, is het belangrijk om op de goede plaats te zitten. Je ziet op de tekening dat de helmstok een stuk in de boot steekt. Als je nu lekker in het hoekje achter in de boot gaat zitten, kan de helmstok niet ver genoeg draaien. De beste plaats om te zitten is met je heup tegen het zwaardschot aan. De helmstok kan dan vrij draaien. Als de boot schuin gaat kun je op de rand gaan zitten. Dan zit je met je voorste been/voet tegen het zwaardschot aan. Maar moet je nu aan de linker- of aan de rechterkant in de boot zitten? Je kunt hiervoor het volgende ezelsbruggetje gebruiken: 'Je zit altijd tegenover het zeil.' De boot ligt dan minder

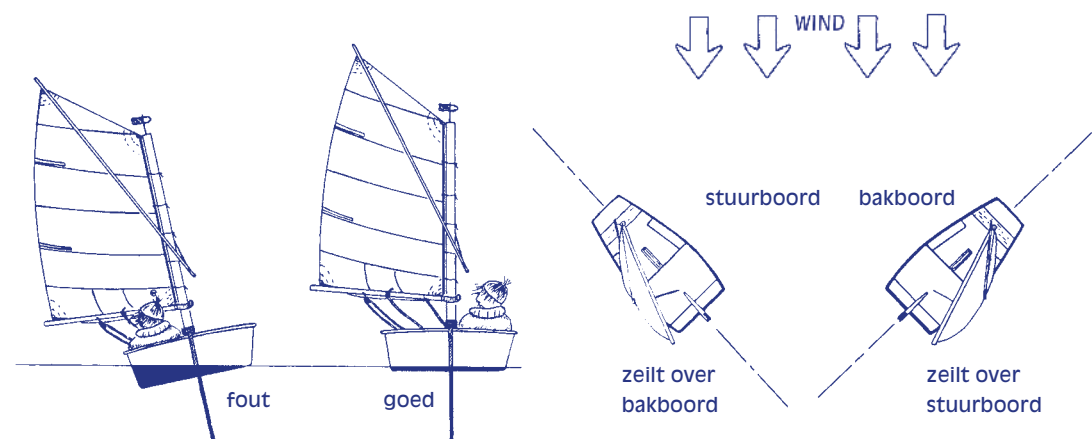
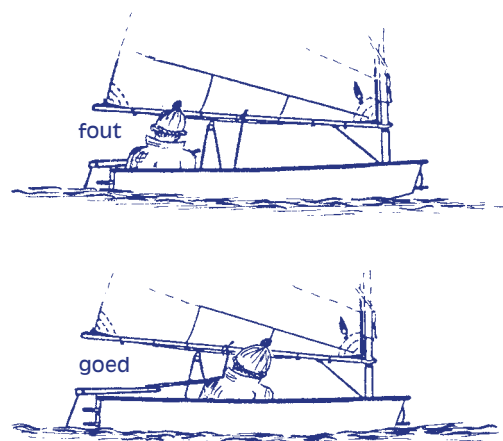
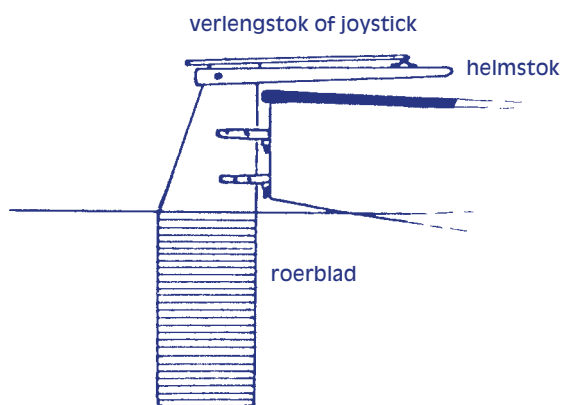
scheef. Op bladzijde 68 wordt verteld dat de plaats aan boord ook belangrijk is voor de snelheid van de boot. Als je een stuk rechtuit moet varen, kijk dan waar je naartoe wilt. Stuur naar een vast punt op de wal (bijvoorbeeld een boom of een boerderij), door langs de mast naar dat punt te kijken. Wanneer je een bocht gaat maken, kijk dan eerst waar je naartoe wilt. Dan weet je namelijk van tevoren hoever je ongeveer moet draaien. Ook kun je dan als je draait, dat punt weer snel herkennen. Nog twee termen die veel gebruikt worden: als je in de boot naar voren kijkt is *bakboord* links en *stuurboord* rechts.

DUS:

- ALTIJD ZO VER NAAR VOREN ZITTEN DAT JE MET JE HEUP/VOORSTE BEEN TEGEN HET ZWAARDSCHOT AAN ZIT
- TEGENOVER HET ZEIL ZITTEN



Bij het sturen ontdek je zelf heel snel welke kant de helmstok op moet om links- of rechtsaf te gaan



11

KRUISEN OF LAVEREN

Hoe bezeil je een bovenwinds punt?

Een bovenwinds punt is een punt dat tegen de wind in ligt. Wanneer je recht op een bovenwinds punt afstuurt, komt de boot tegen de wind in stil te liggen. De boot ligt dan in de wind. Je kunt niet recht tegen de wind in zeilen, maar wel schuin tegen de wind in (aan de wind varen). Door nu beurtelings over bakboord en over stuurboord aan de wind te zeilen, kom je toch bij een bovenwinds punt. Het bezeilen van een bovenwinds punt heet kruisen of laveren.

Hoog aan de wind varen

Om zo snel mogelijk bij een bovenwinds punt te komen, moet je op die koers gaan varen waarop je zo veel mogelijk tegen de wind in zeilt en toch snel vooruit gaat. Deze koers heet hoog aan de wind. Bij kruisen ga je dus ook overstag van hoog aan de wind naar hoog aan de wind.

Boot 1 op bladzijde 37 zeilt aan de wind en gaat meer tegen de wind in varen. De schoot wordt daarbij zo ver aangetrokken dat de punt van de giek boven de achterste hoek aan lij van de boot hangt ('puntje-puntje'). Daarna loeft de stuurman iets op. De stuurman kijkt tijdens het oploeven naar het voorlijk. Op een gegeven moment gaat het zeil daar killen (zie boot 3 op bladzijde 37). De boot gaat langzamer varen, omdat er minder wind in het zeil komt. De boot zal daardoor ook iets naar loef hellen, of minder naar lij. De stuurman is te veel tegen de wind in gaan zeilen en zal zo ver terug

moeten sturen dat het zeil net weer helemaal wind vangt (zie boot 4). Hij voelt dat de boot weer rechtop komt en meer vaart krijgt. Boot 4 vaart dus hoog aan de wind. Hoog aan de wind varen is geen rechte koers. Iedere keer als de wind iets van sterkte of richting verandert, moet de koers worden aangepast. Dit moet gebeuren door kleine bewegingen met de helmstok. Het zeil blijft steeds in dezelfde stand.

DUS:

- HOOG AAN DE WIND VAREN IS GEEN RECHTE KOERS
- DE SCHOOT BLIJFT STEEDS STRAK STAAN
- STEEDS ZO VER TEGEN DE WIND IN STUREN DAT HET VOORLIJK NET NIET KILT

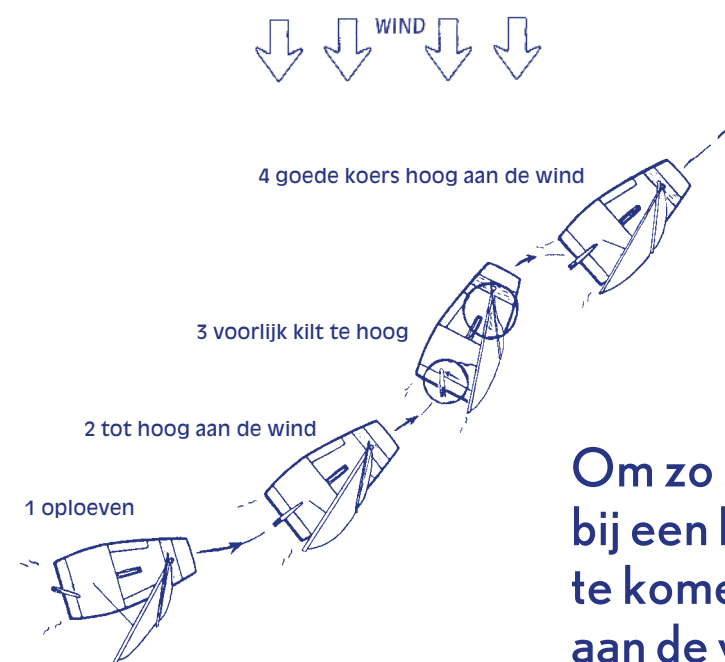
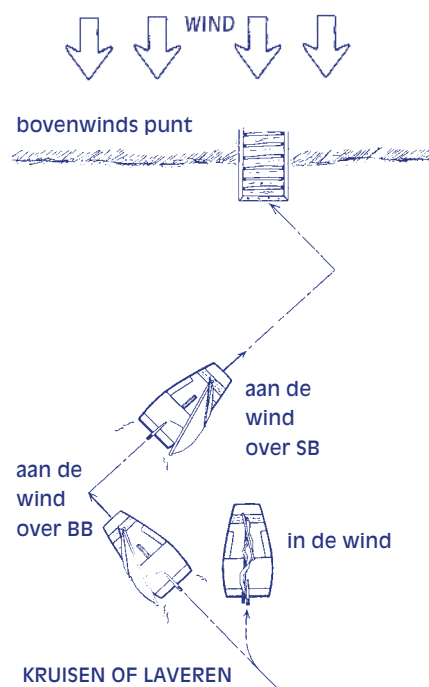
Dwarspeiling

Stel, je bent aan het kruisen zoals op de tekening op pagina 38 en je bent net bij A overstag gegaan om bij de boei te komen. Hoe bepaal je nu wanneer je weer overstag moet?

Op de tekening kun je zien dat de hoog aandewindse koers over stuurboord ongeveer dwars staat op de hoog aandewindse koers over bakboord. Dat kun je gebruiken om te bepalen wanneer je overstag moet gaan. Als je de boei dwars van opzij ziet, heb je de boei dwarsgepeild. Vaar dan nog een stukje door en ga overstag. Wanneer je nu hoog aan de wind doorvaart, zul je zien dat je bij de boei uitkomt. Zoals je weet verlijert de boot als je hoog aan de wind vaart. Hoe langer de laatste slag is, hoe verder je door moet varen als je de boei dwarsgepeild hebt. Ook als het harder waait, verlijert de boot meer. Er is meer wind en er zijn hogere golven om de boot opzij te duwen. Dus moet je ook later overstag gaan.

DUS:

- HOOG AAN DE WIND VAREN EN DE BOEI DWARSPERLEN
- NOG EEN STUKJE DOORZEILEN EN OVERSTAG GAAN



Om zo snel mogelijk bij een bovenwinds punt te komen moet je hoog aan de wind varen



20

LUWTEN, VLAGEN EN WIND-DRAAIINGEN

De wind is nooit constant in sterkte. In een vlaag is er meer wind. Luwte is een plaats met minder wind. Wanneer je over een meer kijkt, kun je goed zien waar vlagen zijn en waar plaatsen met minder wind. Vlagen herken je aan donkere plekken op het water, die ontstaan door vele kleine rimpeltjes. Luwten herken je doordat het water op die plaatsen vlak is. Tijdens het zeilen moet je daar goed op letten.

Luwten

Luwten vind je vaak langs hogerwal. Bomen, huizen en rietkragen nemen daar een gedeelte van de wind weg. Ook als je een boot aan lij voorbijvaart ga je door een luwte.

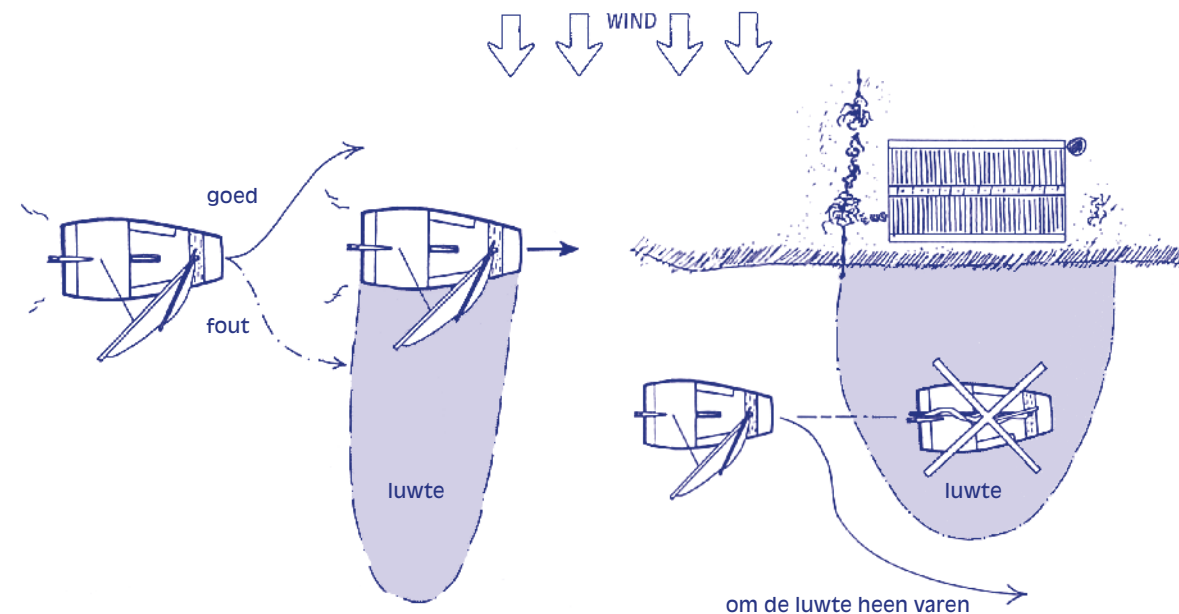
Als het kan moet je om de luwte heen varen (zie tekeningen).

Vlagen

In een vlaag gaat de boot meer naar lij hellen. Dit moet je voorkomen door je gewicht naar loef te brengen. Je kunt echter ook iets oploeven zonder dat de boot snelheid verliest. Na de vlaag val je dan weer iets af. Bij hoog aan de wind varen kun je hiervan profiteren: bij iedere vlaag win je een stukje hoogte (zie tekening).

Als je geen hoogte maar snelheid wilt winnen, dan loef je niet op, maar vier je de schoot even. Na de vlaag trek je die weer aan.

Op ruimere koersen moet je behalve meer uithangen ook iets afvallen met een vlaag. Daardoor win je snelheid en houd je de vlaag langer vast. Na de vlaag loef je weer iets op.



Voor het gijpen ga je in het midden van de boot en voor het roer op je knieën zitten (zwaard bijna helemaal omhoog). Je verwisselt de schoothand en roerhand. Dan stuur je snel en ver binnen de wind. Je laat het zeil vanzelf overkomen. Ondertussen blijf je doorsturen en ga je aan de nieuwe hoge kant zitten. Tot slot val je af tot de goede koers.

Je hebt de draaigijp goed uitgevoerd wanneer het zeil na het overkomen helemaal geen wind vangt.

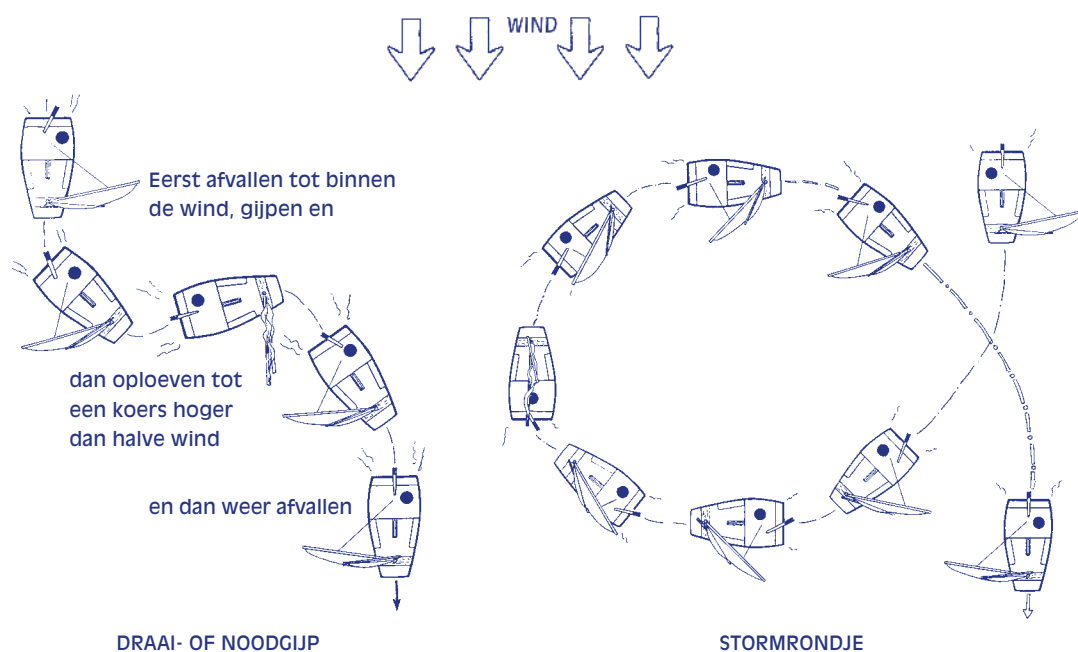
De klap waarmee het zeil overkomt is dan klein. Als het zeil na het overkomen toch wind vangt, heb je niet ver genoeg doorgestuurd.

Stormrondje

Wanneer je bij harde wind helemaal niet wilt gijpen, kun je een stormrondje maken. In de tekening zie je dat je bij een stormrondje overstag gaat om niet te hoeven gijpen. Het zwaard hoeft bij het overstag gaan niet helemaal omlaag, dan gaat het afvallen gemakkelijker.

Wanneer je bij harde wind helemaal niet wilt gijpen, kun je een stormrondje maken

66



27

IETS OVER WEDSTRIJD- ZEILEN

Tot nu toe heb je kunnen lezen over hoe je veilig en snel kunt zeilen. Als je na veel oefening al deze zaken ook op het water kunt uitvoeren, zul je aan het zeilen veel plezier beleven. Je kunt immers gewoon wat gaan zeilen of tochtjes maken.

Maar sommige mensen willen nog meer. Misschien heb je de smaak van het zeilen wel zó te pakken gekregen, dat je nu eens je zeiltechnische krachten met andere Optimistzeilers wilt vergelijken. Dit kan door mee te doen aan zeilwedstrijden. Hierbij starten alle boten tegelijkertijd en gaat het erom wie het snelst een uitgelegde boeienbaan vaart.

Over wat je allemaal moet doen en laten om een zeilwedstrijd te winnen zijn boeken volgeschreven. In dit boekje lees je alleen enkele beginselen, een basis, van het wedstrijdzeilen.

Hoe kun je meedoen aan zeilwedstrijden?

Als er wedstrijden gehouden worden, doen er meestal een heleboel klassen mee. De klassen starten wel op verschillende tijden. Dit om te zorgen dat jij in je Optimist niet hoeft te zeilen tegen veel grotere en snellere boten. De zeilwedstrijden worden georganiseerd door watersport- of zeilverenigingen. Om mee te mogen doen, moet je lid zijn van zo'n vereniging. Je kunt dan meedoen zowel aan de wedstrijden die jouw vereniging organiseert, als aan de andere wedstrijden bij je in de buurt. Voor jou als beginnende wedstrijdzeiler zijn vooral die wedstrijden interessant die je vereniging alleen voor leden organiseert. In deze zogenaamde ledenwedstrijden is vaak weinig of geen ervaring in het wedstrijdzeilen nodig. Bovendien leer je je verenigingsgenoten kennen met wie je misschien nog eens vaker kunt zeilen.

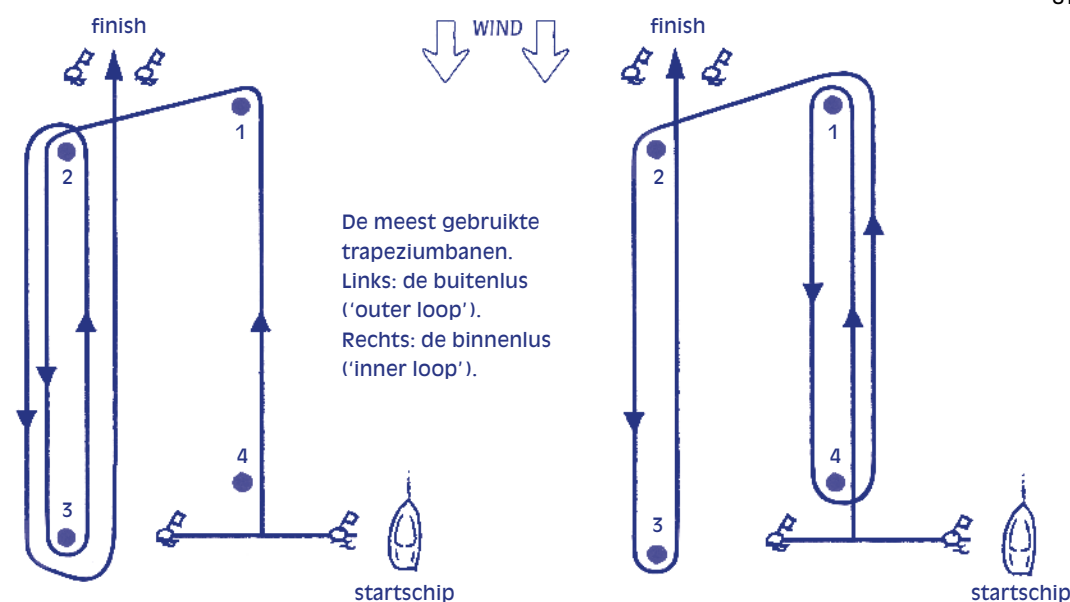
Hoe je je moet inschrijven voor de verschillende wedstrijden, kun je het best eens vragen aan iemand die al langer lid is van de vereniging. Bij de inschrijving krijg je altijd aanvullende informatie, zoals: plaats van de wedstrijd en de baan, starttijden, waar je het programmaboekje en eventueel een banenkaart kunt krijgen, en de plaats of website (of app) waar je nog meer inlichtingen kunt krijgen. Vergeet in ieder geval je zwemvest niet!

Bij officiële Optimist- wedstrijden en -trainingen is het dragen van een zwemvest altijd verplicht. Tot slot nog één ding. Om te zorgen dat iedereen in een klasse met ongeveer gelijke boten en zeilen vaart, zijn er voorschriften vastgesteld waaraan de boten moeten voldoen: de klassenvoorschriften. Zo zijn er ook klassenvoorschriften voor de Optimist. Om te kunnen deelnemen aan officiële wedstrijden, moet je boot aan deze voorschriften voldoen. Dit kan door je boot te laten meten door het Watersportverbond. Als de boot aan de voorschriften voldoet, krijg je

een meetbrief. Zoals gezegd geldt dit alleen maar voor officiële wedstrijden en dus lang niet voor alle. Als je boot nog niet gemeten is, kun je er best mee wachten tot je van plan bent om ook aan officiële wedstrijden mee te doen.

De baan

Wedstrijden worden gevaren in een boeienbaan. Welke baan er gevaren wordt kun je lezen in de wedstrijd-bepalingen. Soms wordt er ook een aparte banenkaart uitgegeven. Je start door over de 'lijn' te varen die tussen twee boeien ligt bij het startschip. Vanaf het startschip worden de startseinen gegeven, waardoor je precies weet wanneer je moet starten. Na de start ga je een aantal rakken varen van boei naar boei. De trapeziumbaan wordt veel gebruikt voor Optimistwedstrijden. Er kunnen twee groepen tegelijk varen in deze baan.





overlap had bij het invaren van de drieromplengtecirkel (op het water moet je die schatten).

- Over verschillende boeg: stuurboord wijkt voor bakboord (bij de benedenwindse boei geldt deze regel niet).
- Boei geraakt. Als je een boei geraakt hebt, kun je die fout herstellen door zo snel mogelijk één strafroondje (360°) te draaien. Je mag daarbij niemand hinderen.

4 Starten

- Een boot is gestart zodra een stukje van de boot, de bemanning of de uitrusting over de lijn is.
- Hetzelfde geldt voor de finish. Je bent gefinisht zodra een stukje van de boot, bemanning of uitrusting over de lijn is.

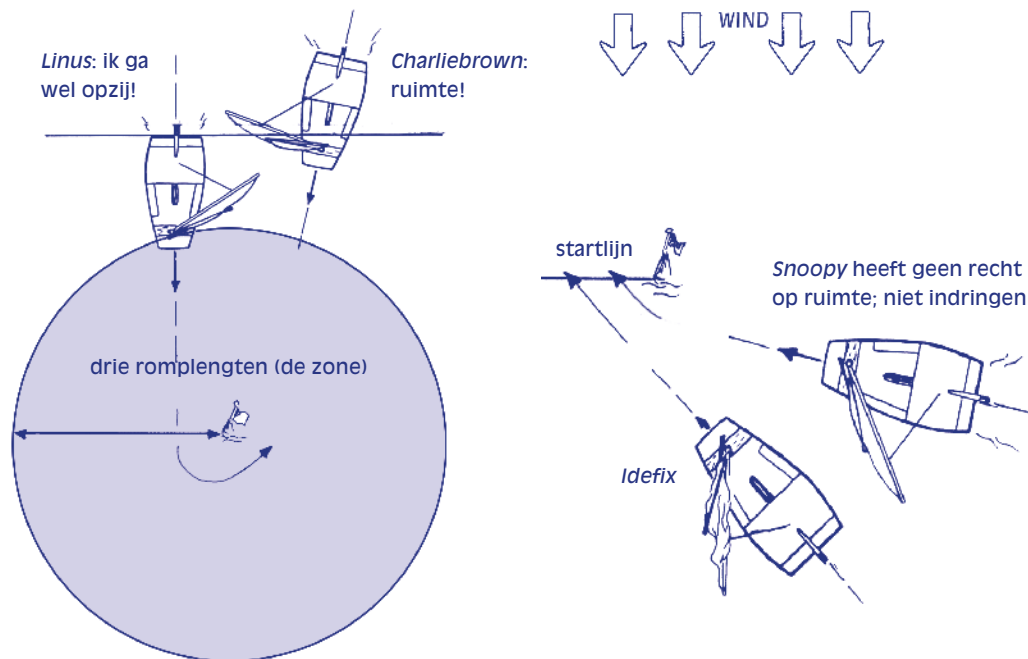
- Wanneer je te vroeg gestart bent, moet je opnieuw de lijn over. Je hoeft het terugkeren meestal niet buiten de boeien om te doen.
- Wanneer iedereen teruggeroepen wordt (een algemene terugroep), mag je veelal de volgende start niet meer binnen de boeien om terugkeren, als je in de laatste minuut voor de start over de lijn bent geweest.
- Vanaf het moment dat je terugkeert om opnieuw te starten moet je kijken voor iedereen.
- Voor de start zijn de loefregels anders dan die beschreven onder 2. Je mag namelijk alleen langzaam loeven.
- Bij het naderen van de startlijn om te starten heeft een loefwaartse boot bij de startboei geen recht op ruimte van de lijwaartse boot (niet indringen).

Zeilen in vrije wind

In een luwte van bijvoorbeeld bomen is er minder wind, oftewel de bomen verstoren de wind. Zo verstoort ook het zeil van een boot de wind. Aan lij van het zeil is de wind verstoord in sterkte en richting. Verder verandert de richting van de wind aan loef van het zeil.

Wat betekent dit nu in een wedstrijd? *Merknix* zit in het gebied waarin de wind verstoord is in sterkte en richting en zal dus langzamer en minder hoog varen. Er is maar één uitweg: overstag gaan en in vrije (ongestoorde) wind verder zeilen. Het zeil van *Weetnix* zal gaan killen, omdat de wind daar meer van voren komt (maar wel even sterk is). *Weetnix* voer al hoog aan de wind en het zeil aantrekken helpt dus niet.

Ook *Weetnix* zal steeds verder achterop raken en er is maar één uitweg: overstag gaan en in vrije wind verder



Uitzondering op de stuurboord-bakboordregel bij de benedenwindse boei: *Charliebrown* is de binnenliggende boot en heeft recht op ruimte om de boei te ronden, ook al heeft *Charliebrown* het zeil over stuurboord en *Linus* het zeil over bakboord.

