

# Handleiding Windsurfvereniging Vlietland

De gezelligste surfclub van Nederland!

In dit document vind je de belangrijkste informatie over hoe, wat en wanneer en veilig te surfen.

Lees dit goed door!





## Inhoudsopgave

<b>Windsurfvereniging Vlietland .....</b>	<b>3</b>
De drijvende kracht achter de surfclub .....	3
Veilig windsurfen .....	3
Communicatie windsurfvereniging Vlietland .....	4
<b>Onze activiteiten.....</b>	<b>5</b>
Dinsdagavondtrainingen.....	5
Sunday surf .....	5
Spontaan surfen .....	5
Windsurfintrductielessen .....	6
Groot Water Weekenden (GWW) .....	6
Lockers.....	6
Aan- en afmelden .....	6
<b>Clubhuis.....</b>	<b>7</b>
Schrapkaarten.....	7
Schoon achterlaten.....	7
<b>Clubmateriaal/Surfpool .....</b>	<b>8</b>
Ons materiaal .....	8
Surfpool 24/7.....	8
Wat kost surfmateriaal? .....	8
Van clubmateriaal naar eigen materiaal.....	9
<b>Tips en veel gestelde vragen .....</b>	<b>9</b>



# Windsurfvereniging Vlietland

Windsurfvereniging Vlietland is een actieve vereniging waar jong, oud, beginner en gevorderd samen kunnen genieten van windsurfen. De surfclub beschikt over surfspullen voor alle niveaus, die gebruikt kunnen worden wanneer de surfclub open is.

## De drijvende kracht achter de surfclub

Zonder vrijwilligers en in het bijzonder onze instructeurs (trainers) is er geen surfclub. Zij zijn de kracht achter Windsurfvereniging Vlietland. Mogelijk heb je al kennis gemaakt met een aantal instructeurs tijdens je eerste surfles.

Alle trainers geven de dinsdagavond trainingen vrijwillig en zijn meestal niet te beroerd om je ook tijdens de andere activiteiten van tips te voorzien.

Op de club gelden een aantal algemene gedragsregels, gedraag je daar naar:

- Help de instructeurs met het tillen van het groot materieel: trainingsmaterialen, bootjes, motoren. Vele handen maken licht werk.
- Tuig je set zelf af en ruim altijd je eigen spullen op.
- Als je clubmateriaal gebruikt, hanteer dit voorzichtig. Schade vermijden we liever.
- Is er toch iets stuk is gegaan, repareer het dan wanneer mogelijk direct. Is het niet zelf te repareren geef het dan aan een van de trainers.
- Kijk of je met de natte spullen niet te veel sporen in de binnenruimte achter laat en haal aan het eind van iedere activiteit met elkaar een trekker/waterstofzuiger door de ruimtes.

De trainers helpen iedereen graag maar vinden het niet fijn om aan het einde van de activiteit alleen op te ruimen!

## Veilig windsurfen

In principe is windsurfen een veilige sport met relatief weinig blessures. Het grootste gevaar zit in onwetendheid en overschatting. Wanneer je de volgende punten en regels in acht neemt, minimaliseer je de kans op ongelukken:

- Wanneer je van je board af valt, probeer dan altijd je giek vast te houden. Dit zorgt ervoor dat je weet waar je bent als je onder het zeil komt en nog belangrijker: de mast kan niet op je hoofd vallen!
  - o Schiet de giek toch uit je handen, houdt dan je handen boven je hoofd als je in het water valt en terug omhoog zwemt.
- Een wetsuit passend bij de omstandigheden maakt het surfen niet alleen leuker, maar ook veiliger. Liever te warm dan te koud. Kies voor je eerste pak een 5/3mm wetsuit. Deze is geschikt voor het hele seizoen.
- Het noodsignaal: wanneer je in een noodsituatie bent, probeer dan op je knieën op je board te gaan zitten en met je armen kruislings te gaan zwaaien.
- Bij clubactiviteiten geldt de regel: onder de 16, zwemvest verplicht.



- Afdrijven: Iedere windsurfer is wel eens afgedreven en in het riet of op het verkeerde strand beland. Dit hoort bij het leren van windsurfen en is absoluut niet erg. Het belangrijkste is dat je rustig blijft. Je kunt het volgende doen als dit gebeurt:
  - o Is er een rescuebootje aanwezig. Trek de aandacht van de bootbestuurder of één van de instructeurs voor een lift naar het clubhuis.
  - o Peddel terug als een golfsurfer, leg je zeil met de giek op je board (zodat het complete tuigage uit het water is) en ga op je buik voorop op het board liggen. Met je voeten kan je het zeil op zijn plek houden.
  - o De *walk of shame*; dit klinkt erg negatief, maar het hoort er nou eenmaal bij. Loop met je setje terug naar het clubhuis. Lukt dit niet in één keer, loop dan zonder setje terug en haal deze later met versterking op.
- Ben je beginnend windsurfer? Overschat jezelf dan niet met windkracht 5 en hoger. Laat je instrueren om wel of niet het water op te gaan door de aanwezige surfers/instructeurs, ook over het veilig op- en aftuigen van je setje.
- Indien onweer voorspeld is, gaan onze activiteiten door. Onweer is lastig te voorspellen qua locatie en tijdstip. Wanneer het onweert of dreigt te gaan onweren, gaan we direct van het water af en wachten we minimaal een half uur na het laatste onweer, voordat we weer het water op gaan.

### Communicatie windsurfvereniging Vlietland

Communicatie van de vereniging loopt via verschillende kanalen. De vereniging heeft een website en frequente nieuwsbrieven. Voor snelle communicatie bestaat een Whatsapp groep.

- **Website** ([www.windsurfverenigingvlietland.nl](http://www.windsurfverenigingvlietland.nl)): via onze website vind je informatie en kan je je aanmelden (en afmelden) voor onze activiteiten (dinsdagavond trainingen, Sunday surf, GWW en andere activiteiten).
- **Whatsapp groep**: aangezien we afhankelijk zijn van de wind gebruiken we een whatsapp groep om snel te communiceren. Hierin laten instructeurs en leden met een sleutel weten wanneer de club open is. Via de link in de email die je krijgt wanneer je lid wordt, kan je jezelf toevoegen aan de groep. Er zitten veel mensen in de whatsapp groep en daarom vragen we je om deze alleen voor surfafspraken te gebruiken, zodat belangrijke berichten niet “ondersneeuwen”.
- **Nieuwsbrief**: regelmatig verschijnt de nieuwsbrief in je mailbox. Hierin vindt je windsurfverhalen, informatie over activiteiten en tips & tricks!
- **Instagram** (@windsurf\_vlietland): volg ons op Instagram! Hier worden foto's en filmpjes van windsurfen en clubactiviteiten gedeeld.



## Onze activiteiten

### Dinsdagavondtrainingen

Vanaf de eerste dinsdag in april tot de laatste dinsdag in september wordt er wekelijks gesurft! Om 18:00 uur gaan de deuren van het clubhuis open. Dan is het de bedoeling dat je snel je spullen optuigt en je omkleedt, want om 19:00 uur wordt je op het water verwacht en begint de training. We gaan door tot het donker wordt of tot 21:00 uur, net wat het eerst komt. Het eerste uur werken we met een gericht programma, daarna kun je nog lekker een poosje vrij varen.

De trainingen gaan altijd door! Als het te onstuimig weer is, gaan we niet het water op, maar halen we een alternatief programma uit de kast. Als het windstil weer is, gaan we suppen of spijkeren we theorie bij. Je komt dus nooit voor niks naar de vereniging!

- Er zijn trainers aanwezig die je helpen op de kant en op het water.
- Alle trainers helpen op de dinsdagavond vrijwillig.
- Help mee met het opruimen:
  - o Clubmateriaal terug op zijn plek.
  - o Bootjes en boeien weer naar binnen.
  - o Trekker door de kleedkamers/waterstofzuiger.
- Mocht er onvoldoende materiaal zijn, zullen we het materiaal afwisselen.

### Sunday surf

Zondag = surfdag. Of je nu met je eigen spullen het water op gaat of de spullen van de club gebruikt, de zondagmiddag is voor jou. De club is bij goed windsurf weer open tussen 12:00 en 16:00 uur. Een vrijwilliger opent de club en sluit deze ook weer af. Help na je sessie dan ook even met het opruimen.

In principe wordt er op de Sunday surf zelfstandig gesurft, zodat de vrijwilliger ook zelf het water op kan gaan om te surfen. Dit in tegenstelling tot de dinsdagavondtraining waar permanent bootjes varen en instructeurs aanwezig zijn. De regel is op zondag dat we op elkaar letten, zodat iedereen een plezierige middag heeft. Meld je wel even aan via de website; een minimum van 10 aanmeldingen wordt aangehouden om de middag door te laten gaan.

### Spontaan surfen

Hoe meer uren je maakt hoe sneller je het windsurfen echt onder de knie krijgt. We zijn daarom vaak spontaan open wanneer de wind er goed uit ziet. Instructeurs of bestuursleden doen dan de surfclub open, ook om zelf te gaan surfen! Ze vinden het te gek om dat met meer mensen te doen mits die dat zelfstandig kunnen. Dat houdt in:

- Zelf optuigen en opruimen.
- De tijdstippen hanteren van degene die opent en afsluit.
- Zelfstandig terug kunnen komen (er is geen rescue aanwezig!).
- Zelf in kunnen schatten of de condities voor jou geschikt zijn.



## Windsurfintroductielessen

In het surfseizoen wordt er wekelijks op zaterdag windsurfles gegeven door de instructeurs van Windsurfvereniging Vlietland. In onze introductieles leer je in drie uur de *basics* van het windsurfen, ook als je nog nooit op een plank hebt gestaan. We leren je in deze les hoe je weg kan varen en hoe je weer terugkomt waar je bent gestart. De lessen geven we in groepen van drie personen per instructeur om zo de best mogelijke kennismaking met windsurfen te bieden die er is. Na een introductieles kun je beslissen of je lid wilt worden en op dinsdagavond komt trainen. Een proefles op dinsdag is niet mogelijk.

## Groot Water Weekenden (GWW)

Groot Water Weekend, de naam zegt het al: een weekend surfen op groot water, als afwisseling op ons vertrouwde Vlietland. Zo'n weekend start op vrijdagavond en eindigt zondagmiddag. In mei/juni organiseren we een kamperweekend op een camping aan bijvoorbeeld het IJsselmeer. De Holle Poarte in Makkum is een van onze favoriete bestemmingen. In september/oktober kiezen we meestal voor Surfcentrum Brouwersdam, dat heeft 4- en 6-persoons slaapkamers en je stapt bijna uit je bed op de plank. Jongeren onder de 16 kunnen alleen aan de weekenden meedoen onder begeleiding van (één van de) ouders/voogd.

## Lockers

De lockers naast de surfclub zijn te huur bij watersportcentrum Vlietland. De kosten voor een locker vanaf begin van het seizoen zijn 187,50 euro.

## Aan- en afmelden

Aanmelden voor de Dinsdagavondtraining en Sunday surf wordt zeer op prijs gesteld en zorgt ervoor dat activiteiten door kunnen gaan. Kan je op het laatste moment toch niet? Meld je dan ook weer af. Aan- en afmelden is op de website alleen mogelijk als je ingelogd bent. De minimale groepsgrootte voor de Sunday surf is 10 personen. Mocht het niet doorgaan dan wordt dit gecommuniceerd in de Whatsapp groep. Dinsdagavondtraining gaat altijd door.



## Clubhuis

Ons clubhuis bestaat uit twee materiaalhokken, een 'kantine' (boven), en een heren- en dameskleedkamer.

### Schrapkaarten

Voor de aanschaf van een drinkbare versnapering, dient een schrapkaart te worden aangeschaft. Vraag één van de instructeurs om een 'tikkie' van 10 euro in de Whatsapp groep te zetten. Schrijf op de schrapkaart je naam. Streep zelf twee vakjes af voor een (0%) biertje of frisdrank. Leden jonger dan 18 jaar mogen geen alcohol drinken.

### Schoon achterlaten

Met het toenemende aantal leden dient de binnenruimte schoon achter gelaten te worden als je er gebruikt van hebt gemaakt. Vele handen maken licht werk, dus kijk nog even achterom als je op dinsdagavond of zondagmiddag de club verlaat.



## Clubmateriaal/Surfpool

Niks lekkerder dan surfen met goed materiaal, ook als beginner! De vereniging beschikt over goed surfmateriaal, voor beginners en gevorderden.

### Ons materiaal

We hebben een brede range aan boards en zeilen, inzetbaar voor alle windkrachten. Volg de volgende richtlijnen op om het materiaal in goede staat te houden:

- Tuig je surfspullen niet op zand af of op. Wanneer er zand in je mastverlenger zit, doet het knopje het niet meer. De kans is dan groter dat je tuigage losraakt van je board tijdens het surfen (een tuigage drijft niet).
- Til je spullen op i.p.v. slepen. Lukt dit niet in één keer; vraag hulp of loop twee keer.
- Leg de lange kant van de mast altijd haaks op de wind om te voorkomen dat het zeil wegwaait.
- Laat het materiaal niet in het water liggen als je pauzeert.
- Inkoppertje: als je het materiaal overneemt van iemand die van het water komt, ruim jij het materiaal op na afloop.

### Surfpool 24/7

Naast de surfpool hebben we ook de surfpool 24/7. Als surfpool 24/7-gebruiker heb je de mogelijkheid om op ieder surfbaar moment, met clubmateriaal het water op te gaan. Er liggen 3 planken en zeilen in verschillende maten in lockers te wachten tot jij komt surfen. Zo mis je nooit meer een goeie surfsessie als de club net niet open is, terwijl er wel een lekker windje staat. De volgende voorwaarden gelden voor de surfpool 24/7:

- Je moet volledig zelfstandig kunnen optuigen, er is meestal niemand om je te assisteren.
- Je moet zelf inschatten of je de omstandigheden aankunt, er is geen rescueboot aanwezig. Overschat jezelf / de weersomstandigheden niet.
- Er wordt verwacht dat je het materiaal weer veilig opbergt in de daarvoor bestemde lockers.

### Wat kost surfmateriaal?

Windsurfmateriaal is niet goedkoop. Een complete windsurfset van de vereniging kost ±2000 euro. We streven er als vereniging naar om het windsurfen betaalbaar te houden. Het materiaal zal dan ook een aantal seizoenen mee moeten gaan om de kosten ervan te kunnen dekken. We verwachten dan ook dat je zuinig met het materiaal omgaat. Natuurlijk is windsurfmateriaal wel bedoeld ter gebruik en we zien dan ook graag dat het zoveel mogelijk gebruikt wordt. Schades aan het materiaal zijn, behalve bij grove nalatigheid, voor rekening van de club. Als je schade hebt, meldt dit dan zo spoedig mogelijk, des te sneller is het weer gerepareerd.

Onder grove nalatigheid valt:

- Materiaal weg laten waaien op de kant.
- Materiaal buiten het clubhuis laten liggen na afsluiting van de club.
- Materiaal laten liggen op een andere plek op Vlietland na afdrijven.





### Van clubmateriaal naar eigen materiaal

Wil je eigen materiaal aanschaffen, vraag dan advies bij de trainers. Zij weten jouw surfniveau en helpen je graag aan een passende set. Op marktplaats zijn goede sets of onderdelen te koop; maar we zien ook geregeld verouderd materiaal langskomen. Wees goed geïnformeerd.

Don't:

- Koop geen zeilen met een brede mastslurf; deze zien er fantastisch uit, maar zijn extra zwaar en niet erg geschikt voor recreatieve surfers.

## Tips en veel gestelde vragen

- Een eigen surfpak maakt het surfen leuker. Ga je je eerste pak kopen? Kies dan voor een 5/3 mm zodat kan je heel het seizoen kan surfen. Op warme momenten zet je de je rits open en spring je in het water.
- Een surfpak aantrekken kan nogal een gevecht zijn. Houd daarom je sokken aan, als je, je pak aandoet.
- Ga je eigen materiaal kopen, laat je informeren door de trainers. Op marktplaats staat genoeg wat je niet wilt!
- In de herfst en de winter is het fijn om met schoentjes te surfen.
- Omkleden op alle windsurfplekken? Koop een omkleedponcho! (Ook lekker voor na het douchen of zwemmen) Poncho's met logo zijn te koop op de vereniging.
- Snel overstag willen gaan? Blijf de basisvolgorde onthouden, dan lukt dat beter.

*Heb je na het lezen van dit document nog vragen of zou je zelf een tip willen toevoegen?  
Stuur dan een mailtje naar [surfles@windsurfverenigingvlietland.nl](mailto:surfles@windsurfverenigingvlietland.nl).*



Basis niveau Windsurfen!	Minimaal benodigde wind	Checklist
		<input checked="" type="checkbox"/>
De 5 basisstappen	-	<input type="checkbox"/>
Verschillende koersen kunnen varen en kunnen benoemen	1	<input type="checkbox"/>
Snelle overstap inclusief juiste zeil- en voetsturing	2 bft	<input type="checkbox"/>
Eerste freestyle truc: Zeil 360	2 bft	<input type="checkbox"/>
Optuigen, de meest onderschatte vaardigheid	-	<input type="checkbox"/>
Gijp (2/3 bft) inclusief juiste voetsturing	2 bft	<input type="checkbox"/>
Zwaardgebruik, wanneer wel en niet gebruiken	-	<input type="checkbox"/>
Board en tuigage op de juiste manier dragen en neerleggen, scheelt schades!	-	<input type="checkbox"/>
Een 5.5m2 of 6.5m2 zeil proberen!	2 bft	<input type="checkbox"/>
<b>Hangen + een keer zo hard dat je harder hangt dan windkracht 3/4!</b>	3-4 bft	<input type="checkbox"/>
Voorrangregels? Wat zijn dat?	-	<input type="checkbox"/>
Voorste voet staat max. naast de mastvoet, niet meer voor de mast	0 > bft	<input type="checkbox"/>
Duckgijp	3 bft	<input type="checkbox"/>
<b>Beachstart! Surf weg als een Pro</b>	3 bft	<input type="checkbox"/>
Kruis op zonder je zwaard te gebruiken	2 bft	<input type="checkbox"/>
De knoop die je leven makkelijker maakt: de paalsteek	-	<input type="checkbox"/>
Scherp aan de wind varen, optimale hoogte vs snelheid	2 bft	<input type="checkbox"/>
<b>Probeer een trapeze en hangen met 3/4 bft!</b>	3 bft	<input type="checkbox"/>



<b>Gevorderde niveau Windsurfen!</b>	<b>Minimaal benodigde wind</b>	<b>Checklist</b>
		<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Vanaf nu altijd een trapeze aan! Trapeze zorgt voor de juiste houding</b>	2 bft	<input type="checkbox"/>
Pomptechniek per koers kunnen uitvoeren	-	<input type="checkbox"/>
Perfekte gijp om een boei, zodat er niemand tussendoor kan!	2 bft	<input type="checkbox"/>
<b>Freestyle truc: Boomerang</b>	2-3 bft	<input type="checkbox"/>
Mastvoet verstellen, waar zet je je diablo met welke wind	-	<input type="checkbox"/>
<b>Vlagen herkennen en kunnen benoemen hoeveel wind er is</b>	-	<input type="checkbox"/>
Zwaardgebruik vervalt vanaf planeeromstandigheden	4 bft	<input type="checkbox"/>
Backwind surfen + backwind gijp	2 bft	<input type="checkbox"/>
Wedstrijdstart, positioneren en op 0 sec over de lijn!	2 bft	<input type="checkbox"/>
<b>Planeren!!</b>	4 bft	<input type="checkbox"/>
Actieve vaarstijl, om zo een stuk eerder te kunnen planeren!	-	<input type="checkbox"/>
<b>Gijp planerend inzetten</b>	4 bft	<input type="checkbox"/>
<b>Voorste voet in de voetband</b>	4 bft	<input type="checkbox"/>
<b>Planeren 100 meter, met trapeze!</b>	4 bft	<input type="checkbox"/>
Beide voeten in de voetbanden	4 bft	<input type="checkbox"/>
Probeer een keer een kleiner board	2 bft	<input type="checkbox"/>
<b>Waterstart</b>	4-5 bft	<input type="checkbox"/>
Spring je vin uit het water!	4 bft	<input type="checkbox"/>

