

CZT Nieuwsbrief

*Correspondentie
i.v.m. busruim
voelje Carla
met elders*

1	Vaarprogramma 2003	2	Zeeziekte	3	Achterpagina
4	Nauwkeurigheid GPS				
	Aanmeldformulier	5	Ledenlijst		

Maart 2003

Vaarprogramma CZT 2003

Naam	Periode	Plaats	Tijdstip aanvang
Wadden*	25-26/27 april	Enkhuizen, Buitenhaven	vrijdag 25 april, 11.30u.
Rondje Noord-Holland	28 mei - 1 juni	Jachthaven Twellegea (A'dam)	woensdag 28 mei, 18.00u.
Engeland	5 sept. -14 sept.	Jachthaven Twellegea (A'dam)	vrijdag 5 sept., 18.00u.
Wadden	10-12 oktober	Enkhuizen, Buitenhaven	vrijdag 10 oktober, 19.00u.
Wintertocht**	29 november	Hoorn, Oude Binnenhaven	zaterdag 29 november, 10.00u.

* Let op: vertrektijd van deze waddentocht is vrijdag 13.00u. We varen dan naar een Waddeneiland (Texel). Zaterdagavond (laat) 26-4 zijn we dan weer in Enkhuizen of omgeving; mocht het zondag 27-4 worden in Enkhuizen, dan in ieder geval niet laat. Zo hebben de schippers uit de Amsterdamse regio een van de twee waddentochten het genoeg om zondag op tijd thuis te zijn.

** 7 december 2002 hebben we een geslaagde wintertocht gehouden. Vertrek en aankomst lagen in Hoorn. Er deden twee schepen en 11 deelnemers mee. Dit willen we nu weer doen.

Andere activiteiten

Naam	Plaats	Datum
Barbecue	p.m.	zondag 24 augustus, 16.00u.
Schippersvergadering	p.m.	zaterdag 13 december, 10.00u.
Ledenvergadering	p.m.	zondag 25-1-2004, 15.00u.

Inschrijving

Voor de CZT-tochten dit jaar kan meestal tot drie weken voor aanvang worden ingeschreven. Inschrijven kan met het bijgevoegde inschrijfformulier (pagina 4). Inschrijven kan ook op de CZT-website. Inmiddels hebben veel leden de weg gevonden naar deze manier van inschrijven. De twee cie's die zich bezighoudt met de indeling van de schepen en de reisvoorbereiding hebben een grote voorkeur om dat op die manier te doen; alle gegevens hebben ze dan bij de hand. Ook voor deze wijze van inschrijven geldt: s.v.p. inschrijven drie werken voor aanvang van de tocht.

Nauwkeurigheid GPS

Door het afschuwelijke conflict tussen de Verenigde Staten en Irak, bestaat de kans dat de het gebruik van een GPS onbetrouwbaar wordt. Van allerlei overheidsinstanties wordt gewaarschuwd hiermee rekening te houden.

GPS, ooit ingevoerd door Amerika als een militair systeem, was in het verleden altijd beschikbaar in twee vormen. Allereerst het P-code (precision) systeem, bestemd voor militair gebruik, met een theoretische nauwkeurigheid van 15 meter. Voor civiel gebruik was er de C/A-code (Coarse/Acquisition) met een maximale nauw-

keurigheid van 100 meter. Het Amerikaanse ministerie van defensie voerde een kunstmatige onnauwkeurigheid in.

Tijdens de eerste Golfoorlog werd door Papa Bush de kunstmatige onnauwkeurigheid opgeven. Niet uit menslievendheid, maar door een groot gebrek aan GPS-toestellen die konden werken met een P-code. Na de oorlog werd door Bill Clinton besloten om de kunstmatige onnauwkeurigheid niet opnieuw in te voeren. Dit heeft geleid tot een grote vlucht in het gebruik van GPS, ondermeer in navigatiesystemen voor auto's.

Nu Bush jr. meent het werk van papa te moeten afmaken, bestaat de kans dat de nauwkeurigheid van het civiele systeem opnieuw gestoord wordt of eventueel geheel uitgeschakeld wordt. Dit met alle gevolgen voor de navigatie op zee.

Uiteraard volgt de overheid de gebeurtenissen op de voet en zal, indien nodig, hierover berichten versturen via marifoon, navtex en BaZV.

Daarnaast is het natuurlijk een mooie gelegenheid om de kennis van gegist bestek en kruispeiling weer wat op te poetsen.

Auteur: Stef Lauriks.

ZEEZIEKTE

Geen populair onderwerp bij de CZT, je hoort ze er nooit over bij de borrel. Een CZTer wordt niet zeeziek, het is dus geen probleem en komt als onderwerp niet voor in onze opleiding. Toch weet ik van schepen die door zeeziekte van de bemanning onzewaardig werden of zelfs een geval van een schip dat erdoor op de oceaan werd verlaten. Zeeziekte kan zelfs levensbedreigend zijn, zoals ik zelf meemaakte, het heeft maar een haar gescheeld of Magere Hein had me meegenomen. Ik hield er slechts een halfzijdige verlamming aan over via een beroerte. Een ijzingwekkend verhaal, niet geschikt voor deze nieuwsbrief, er van uitgaand dat je vrouw dit ook onder ogen krijgt. Ze zou daarna wel eens een Engelandreis voor je kunnen blokkeren.

Kortom, ik word wel zeeziek, zelfs nu nog, nu ik oud ben, terwijl dat juist niet meer zou moeten. Ik heb daarvoor wel enige ervaring opgedaan, die ik toetste aan de mening van een zeezeilende medische vriend, die me ook wat literatuur op dit gebied gaf. Eenmaal zeeziek ben je de klos, alle medicijnen komen er zo weer uit. Antibraak zetpillen (vooral in gebruik bij zwangerschap) kan je dan proberen, bij mij met matig succes (*Stemetil* of *Emesafine*). Langdurig overgeven is niet ongevaarlijk door uitdroging en verlies aan zouten. Vooral kaliumgebrek is niet onschuldig, het kan hartstilstand veroorzaken. Wat medicinale kalium in de scheepsmedicijnkist is daarom geen overbodige luxe.

De meeste andere anti-bewegingsziektepillen (zoals *Primatour*, *Marzine* en uit België *Touristil*) hebben een antihistamine als basis, werken bij mij onvoldoende en zijn ook nog enigszins slaapverwekkend. Wel tevreden

ben ik over *Cinnarizinum 25mg*, mits ingenomen vóór echt ziek te zijn. Dit middel heeft bovendien het voordeel dat je er niet slaperig van wordt. Tot nog toe bevestigen mijn bemanningen deze ervaringen. Overigens, ieder moet voor zichzelf vaststellen, welk middel voor hem/haar het beste werkt.

Zeeziekte begint meestal met een katterig gevoel, gevolgd door zweterigheid. Op dat moment kan een pil je nog net redden. Een brokje gember, een plakje gemberkoek of een kracker helpen dan ook goed, bij voorkeur combineren met het in een hoekje zitten wegdoezelen. Wegdoezelen vermindert de activiteiten van je zenuwgestel, zodat de scheepsbewegingen minder doorringen.

In deze fase zou je ook acupressuur kunnen proberen. Druk op het nei-kuan-punt, drie vingers onder de vouw van het polsgewricht aan de binnenzijde van de onderarm. Er bestaat een 'Seasick strap', een band met klittenbandsluiting met aan de binnenkant een bolletje dat je op de juiste plaats drukt. Zo'n ding maakte ik eens van een klittenband met een dikke knoop er in genaaid. Zelfs voor vertrek aangebracht hielp het bij mij onvoldoende. Bij opkomende katterigheid in een lekker fris hoekje (frisse buitenlucht helpt goed!) of in je kooi liggend lijkt het me een goed idee om je pols te pakken en op dit punt je duim te drukken.

Kortom zeeziekte moet je liefst niet bestrijden maar voorkomen

Voorkoming of genezing van zeeziekte

Dit blijft nogal individueel, deze algemene principes zijn voor vrijwel iedereen toepasselijk:

Vooraf:

- 1- Niet vermoeid aan boord komen (een moeilijke eis voor werkende mensen!).
- 2- Ook van te voren (minstens één dag) géén alcohol!
- 3- Een dag van te voren 1/2 of een hele *cinnarizinum* of uw voorkeursmiddel innemen, als een ruwe overtocht dreigt
- 4- Een uur voor afvaart nog eens een *cinnarizinum*.

Tijdens de reis:

- 1- **Absoluut géén alcohol**, zet maagzuur productie aan en werkt op het evenwichtsorgaan.

- 2- Indien medicijnen nodig één *cinnarizium* iedere 6 uur. Bij ernstiger gevallen een zetpil (max. 3 per dag, zie boven).
- 3- Géén hard fruit (vooral appels zijn vergif!) ook geen sinasappels.
- 4- Zacht fruit is goed
- 5- **Géén koffie** (stimuleert het zenuwgestel) Poederchocolade en thee worden meestal beter verdragen (weinig suiker).
- 6- Geen limonade gemaakt met synthetische middelen, natuurlijke vruchtensappen (behalve sinaasappel) kunnen meestal wel.
- 7- Voortreffelijk is : tonic, spuitwater, maar het beste is de Engelse Lime-juice, kleine beetjes tegelijk drinken.
Bouillon om de verstoring van het zout-evenwicht te herstellen.
- 8- Maria-biscuits of andere droge koekjes, zo mogelijk samen met een blokje pure chocolade (géén melkchocolade !) om wat suiker binnen te krijgen.
- 9- Ontbijtkoek, al of niet met zeer weinig boter.
- 10- Zo mogelijk boterham met weinig boter en oude kaas (géén jonge volvette !) of rookvlees.
- 11- Regelmatig met kleine beetjes trachten iets te eten en langzaam opvoeren. Cornflakes met melk en suiker; havermout, pap, rijst, e.d. Evt. sperziebonen. Peulvruchten als doperwten en kapucijners worden soms minder goed verdragen.
- 12- Ga niet bij de pakken neerzitten, maar tracht te blijven werken in de frisse lucht, hoe moeilijk het soms ook lijkt ! Attentie, dit kan bij kou ernstige verzwakking veroorzaken. Bij koud weer en nacht in de kooi en onder de wol maffen. In de kooi doezelen of slapen vermindert het aantal impulsen op het zenuwstelsel van het bewegende schip.

Ernst Holtrop

P. S. Ik noem het middel "Scopoderm TTS niet, de achter het oor plakker. Dit middel werkt goed maar heeft gevaarlijke bijwerkingen. Ik probeerde het, maar onder de Engelse kust aangekomen bleek ik er bijna blind door te zijn geworden, waardoor ik niet meer kon navigeren. Na verwijdering van de plakker en rust keerde het zichtvermogen weer grotendeels terug, nooit meer helemaal.

Mededelingen

Lone Gull is te koop

Daar ik te oud en vooral te krikkemikkig ben geworden voor het maken van zeereizen, bied ik mijn kotter Lone Gull op internet via "Nationale Botenbank" voor Euro 75.000 te koop aan. Ik zie haar graag binnen de CZT blijven en bied haar daarom aan CZT'ers aan voor Euro 60.000. Daar ik geen ander schip meer koop blijft alles er op. Het is een ontwerp van Lunstroo een "Marwin 33" voor lange oceaaneizen, heeft 7 zeilen en een nieuwe sterkere (52 PK) motor, w.p. 10 ton. Bel voor specificatie Ernst Holtrop 020-4904727

BaZ 608, 14-12-2002

De betoning op de kruising tussen Inschot, Vlietstroom en Blauwe Slenk is aanzienlijk gewijzigd. Kort gezegd komt het er op neer dat de scheidingston, een noord-kardinaal, BS1-IN2 een stuk meer naar het noorden ligt dan in het verleden. Veel jachten en platbodems gebruikten de nieuwe route al van en naar de eilanden Vlieland en Terschelling; ze konden daarmee een stukje afsnijden. BaZ 608 verwijst naar een wijzigingsblad met kaartfragment. Vermoedelijk staat de wijziging op de nieuwe jachtkaarten van 2003.

E-mail: info@czt.nl
Postgiro 2536575, t.n.v.
Club Zeezeilers Twellegea
Deurne, België.

Voorzitter:

Henk de Rijke
Marinaweg 147
1361 AH Almere
tel. 035-6239023
Henk.de.Rijke@inter.nl.net

Secretaris:

Ad van Mansum
Nansenstraat 7
2806 HJ Gouda
tel. 0182-546260
avanem@xs4all.nl

Penningmeester:

Paul De Smet
tel. 00 32 3350 1225
pauldesmet@compuserve.com

Nieuwsbrief:

Caspar Berends
tel. 010-2327280
caspar.berends@planet.nl

Overige bestuursleden:

Stef Lauriks
tel. 020-6905229
lauriks@worldonline.nl

Reisvoorbereiding:

Ad van Mansum
tel. 0182-546260
avanem@xs4all.nl

Stef Lauriks

tel. 020-6905229
lauriks@worldonline.nl

Indeling schepen:

Alwin Koelemij
tel. 033-4945828
alwin.k@hccnet.nl

Peter Kunst

tel. 02993-66689
p.f.h.kunst@freeler.nl

Schepen en veiligheid:

Henk Thijssen
tel. 024-696 2552
HOM.Thijssen@hetnet.nl

Wouter Akkerman

tel. 035-577 1206
wouterakkerman@zonnet.nl

Website:

Frans Kunst
frans@atux.nl

Inschrijfformulier CZT-tochten 2003

Ja, ik ga mee met de volgende tocht (s.v.p. voor elke tocht één formulier insturen):

Tocht	Datum	Inschepen	Inschrijven voor:
<input type="checkbox"/> Wadden	25-26/27 april	Enkhuizen, Buitenhaven vrijdag 25 april, 11.30 u.	vrijdag 4 april
<input type="checkbox"/> Rondje Noord-Holland	28mei-1juni	Jachthaven Twellegea (A'dam), Woensdag 28 mei, 18.00 u.	vrijdag 2 mei
<input type="checkbox"/> Engeland	5-14 sept.	Jachthaven Twellegea (A'dam), vrijdag 5 sept., 18.00 u.	vrijdag 15 augustus
<input type="checkbox"/> Wadden	10-12 okt.	Enkhuizen, Buitenhaven vrijdag 10 oktober, 19.00 u.	vrijdag 19 september
<input type="checkbox"/> Wintertocht	29 novem- ber	Hoom, Oude Binnenhaven zaterdag 29 november, 10.00 u.	vrijdag 7 november

A. Persoonlijke gegevens:

naam	
voornaam	
straat	
postcode en plaats	
telefoon	
mobiele telefoon	
e-mail	

B. Kennis en ervaring:

Omschrijf hiernaast kennis van en ervaring met zeilen.

- Kun je zeilen?
- Kun je zelfstandig een boot varen?
- Heb je EHBO?
- Heb je TKN en/of Marcom-B?
- Ben je gevoelig voor zeeziekte?

Dat zijn de vragen waarop we een antwoord willen hebben, zodat we de deelnemers goed over de schepen kunnen verdelen.

C. Indien schipper:

Naam schip	
Ligplaats/naam jachthaven	
Aantal (vrije) kooien	

D. Vaste bemanning (incl. schipper-eigenaar):

	naam	adres	telefoonnummer
1 schipper**:			
2 co-schipper:			
3 opstapper:			
4 opstapper:			
5 opstapper:			

E. Aanvullende opmerkingen:

De schipper kan hier zijn/haar wensen m.b.t. bemanning aangeven. Dit is ook de ruimte om aan te geven waarop de uitrusting van het schip eventueel afwijkt van de *Vaaraanwijzingen, Bijlage 2* (Uitrusting schip). De opstapper kan hier aangeven op welk schip hij/zij bij voorkeur wil worden ingedeeld.

F. Datum en handtekening:***

Gebruik voor de inschrijving zoveel mogelijk de CZT-website: <http://www.czt.nl>.

Dit formulier opsturen kan ook, naar: Alwin Koelemij, Visotter 2, 3831 DZ Leusden, tel. 033-4945828

* Omcirkel het gewenste antwoord.

** S.v.p. ook invullen als de schipper niet dezelfde persoon is als de eigenaar.

*** De schipper of opstapper verklaart dat hij/zij de regels van de CZT-Vaaraanwijzingen (april/nov. 1998) kent. Schipper en opstappers nemen onder eigen verantwoordelijkheid deel aan de CZT-evenementen. Bestuur en commissies erkennen geen enkele aansprakelijkheid bij schade of persoonlijke ongelukken. Zie CZT-statuten, 22 april 1981, artikel 23.