

CWO I

PRAKTIJK

- t/m windkracht 3 Bft.
- Boot zeil- en nachtklaar maken (zelf mast, schoot, spriet, marlen, schoonmaken)
- Boot te water laten en verhalen (roeien &/of peddelen)
- Hijsen en strijken van de zeilen
- Stand en bediening van de zeilen (aan-/halve-/ruime-/voor-de-wind en vieren bij vlaag)
- Sturen en roerbediening (redelijk gebruik en goed zitten)
- Overstag gaan (door de wind sturen en verzitten, evt. volvallen)
- Opkruisen in breed vaarwater (enkele overstagmanoeuvres)
- Gijpen (draaigijp: binnen de wind sturen en verzitten)
- Afvaren van hoger- en langswal (met duwtje)
- Aankomen bij hoger- en langswal (opschieter, toezichter mag 'opvangen')

THEORIE

- Schiemanswerk: achtknoop, slipsteek met halve steek
- Zeiltermen: IN-, AAN-, HALVE-, VOOR-DE-WIND, hoger- en lager wal, bakboord- en stuurboord, hoge- en lage zijde en loef- en lijzijde van het schip, killen van het zeil
- Benaming van onderdelen van de boot: min. 5 onderdelen van de boot opnoemen
- Reglementen (Vaarregels): voorzorg, afwijking, tegengestelde koersen kleine zeilschepen onderling en z.s.m., kruisende koersen kleine zeilschepen onderling
- Veiligheid (Vertellen wat te doen als de boot omslaat en gezien hebben)

CWO II

Als CWO I én

PRAKTIJK

- t/m windkracht 4 Bft.
- Boot zeil- en nachtklaar maken: meehelpen boot in/uit het water
- Boot te water laten en verhalen: zelf vastleggen, roer en zwaard plaatsen/eruit
- Stand en bediening zeilen: Oploeven en afvallen met juiste schootbediening. Alle koersen met redelijke zeilstanden (uithangen hoeft niet, wel gangboord)
- Sturen-, roer- en zwaardbediening: goed gebruik helmstok en goede houding en zwaardbediening voor- en ruime-wind
- Ruime wind zeilen
- Overstag; snelheidsbehoud en direkt weer Aan-de-wind, gezicht voorkant, niet te vroeg verzitten
- Gijptechnieken (weten wanneer gijpen, Voor-de-windse gijp rechtdoor, Draaigijp om een boei)
- Opkruisen breed vaarwater: correct uitvoeren
- Aanlopen bovenwinds gelegen punt: zonder teveel slagen, goede dwarspeiling
- Zelf afvaren hoger- en langswal: over juiste boeg volvallen
- Zelf aanmeren hoger- en langswal: aan-de-wind of opschieter
- Hangtechniek & gewichtsverdeling (juiste reactie bij verandering windkracht en koers, zitten op gangboord, joystick)
- Boot stilleggen & op gang brengen (wind dwars of voorlijker dan dwars)
- Omslaan & oprichten boot (halve wind, met assistentie)
- Bijzondere vaartechnieken: deinzen (achterruit en volvallen), stilliggen (aan-de-wind)
- Veilig handelen in windvlagen (onmiddellijk zeil vieren, evt. helmstok los)
- Gesleept worden (in sleep komen & uit sleep gaan met gestreken zeil of zonder spriet, zwaard eruit)

THEORIE

- Schiemanswerk: CWO I en mastworp & slipsteek, platte knoop (reefsteek)
- Zeiltermen: oploeven, afvallen ruime wind, zuigen, duiken, samenstellen/ontbinden van sleep, hoog aan de wind, volvallen, dwarspeiling, deinzen, opschieter, verhalen, draaigijp
- Benaming onderdelen van de boot: Alle bootonderdelen plus waterlijn, zwaardboot
- Benaming van het tuig: achterlijk, onderlijk, bovenlijk, rakhoek, spriethoek, halshoek, schoothoek, zeillatzak, kous, wartel, vaantje.
- Reglementen (Vaarregels): groot schip, klein schip, tegengestelde koersen (kleine zeilschepen, en z-s-m), voorbijlopen (algemeen, bakboord, indien ruimte stuurboord), kruisende koersen (stuurboordwal, z-s-m)
- Onderhoud van de boot (opruimen, schoonmaken, uit het water, droog/stormzeker opbergen)
- Veiligheid: wat te doen als boot omslaat. Aangeven waarom belangrijk bij de boot blijven?

CWO III

Als CWO II én

PRAKTIJK

- t/m windkracht 5 Bft.
- Boot zeil- en nachtklaar maken: geheel zelf
- Zeil aan- en afslaan: bevestigen zeil en zeillatten, juiste steek
- Stand- en bediening zeilen: correcte zeilstanden alle koersen, hoog-aan-de-wind zeil strak en oploeven, door sturen windveranderingen opvangen
- Sturen- roer en zwaardbediening: zeker sturen met joystick in bovengreep, juiste zwaardbediening
- Opkruisen nauw vaarwater (met behoud van snelheid, korte/ lange slag)
- Overstag gaan: van hoog- naar hoog-aan-de-wind. Inzicht en juiste uitvoering schoot en joystick vereist
- Gijptechnieken: S-gijp (zonder koerswijziging, rechtdoor), snelle Draaigijp tot AAN-DE-WIND (noodgijp), stormrondje (gijpen vermijden door overstag te gaan)
- Afvaren/aankomen hogewal en langswal: zonder hulp
- Afvaren lagerwal: zelf eind uit de wal door duw in verlengde van giek geven of peddelen/roeien, bevestigen zwaard/roer let op walkant
- Aankomen lagerwal: zelf (bovenwinds tuig van de boot, uitscheren van knoop (achtknoop eruit) en tijdig zwaard en roer eruit
- Afmeren van de boot: landvast, stootkussen, juiste knopen en steken
- Hangtechniek & gewichtsverdeling: Uithangen en juist sturen met joystick: voeten onder hangband en dijbenen op het boord en zonder holle rug), steeds tijdig en correct reageren zodat de boot zo gunstig mogelijk in het water ligt
- *Met joystick overstag en gijpen*
- Zeiltrim: spriet, neerhouder, mast, lijken (bol/vlak zeil) en varen op telltales
- *Winddraaiingen: juiste stand en bediening van zeil*
- Omslaan en oprichten boot: Zelfstandig (zonder hulp) en leeghozen ongeacht de koers
- Bijzondere vaartechnieken: planeren, varen op golven (gewichtsverdeling en koers aanpassen), achteruitzeilen
- Puzzel en/of toertocht volbrengen: zelfstandig en tempo en problemen oplossen, beperkt toezicht
- Kennismaken wedstrijdzeilen: kleine Olympische baan, startprocedure, finish en volgens BPR

THEORIE

- Schiemanswerk: paalsteek, (dubbele) schootsteek, kikker 'beleggen', opschieten van een lijn
- Zeiltermen: korte- en lange slag, noodgijp, S-gijp, deinzen, achteruit zeilen, planeren, langswal, Olympische baan, start, finish, opschieten van een lijn, achterlijker dan dwars
- Benamingen: kielboot, windsurfplank, catamaran, trimaran, tell-tale
- Reglementen: groot schip, klein schip, begripsbepalingen, tegengestelde koersen (algemeen, SB-wal, klein schip geeft voorrang groot als geen SB-wal, kleine zeilschepen onderling en z-s-m), voorbijvaren tegengestelde koersen, voorbijlopen (algemeen, bakboord), kruisende koersen (SB-wal, klein schip geeft voorrang groot schip als geen SB-wal, kleine zeilschepen onderling, z-s-m)
- Onderhoud van de boot (tijdens de winter)
- Vaarproblematiek van grote schepen: dode hoek, diepgang, windvang (ongeladen), zuiging

BOOT EN UITRUSTING Jeugdzeilen Eenmans

DE BOOT

1. Onzinkbaar door middel van luchtkasten of ander drijfvermogen
2. Volledige tuigage (de mast dient geborgd te zijn)
3. Landvast
4. Peddel
5. Hoosvat
6. Spons
7. Neerhouder
8. Peddel en/of roeivoorzieningen
9. Zwaard
10. Roer met helmstok
11. Helmstokverlenger (bij niveau II en III)
12. Hangbanden (bij niveau II en III)

DE OPVARENDEN DRAGEN:

- Wetsuit of droogpak bij watertemperatuur < 15° Celsius
- Zwemvest
- Degelijk schoeisel