



BEGINNIVO VASTSTELLEN CWO-JEUGDZEILEN OPTIMIST

Instructeur:

Cursist:

AANDACHTSPUNTEN hierna:

Huiswerk:

+

2	AAN > HALVE wind			
3	HALVE > VOOR wind			
4	RUIME > AAN wind			
5	Heel rondje (incl. overstag/gijp)			
Overstag gaan				
1	strak Aan- > Aan-de-wind			
2	gangboord/hangen / joystick/ voetbanden			
Gijpen				
1	rechtdoor?			
2	draai: mooie boeironde?			
3	gebruik zwaard?			
Opkruizen: goed/snelheidsbehoud?				
Dwarspeilen				
Aanmeren/afmeren hoger/langswal/lagerwal				
Bijzonder: stilliggen, deinzen, achteruit				
Omslaan/oprichten boot? zelf? Loef?				

THEORIE

A	Schiemanswerk:			
B	Zeiltermen & benamingen boot			
C	Reglementen: BPR			
D	Veiligheid vlaag, wat als je boot helt/omslaat)			
E	Manoeuvres (overstag, noodgijp, etc.)			
F	Onderhoud boot (winter)			