

Deel 1: Jeugd instructie

1.1 Jeugdzeilen eenmans

Inhoud

1.1.1	Algemeen diploma Jeugdzeilen	2
1.1.2	Richtlijnen voor toetsing.....	3
1.1.3	Boot en uitrusting.....	4
1.1.4	Diploma Jeugdzeilen Eenmans I	5
1.1.4.1	Eisen Praktijk	5
1.1.4.2	Eisen Theorie.....	5
1.1.4.3	Toelichting op de praktijk-eisen	6
1.1.4.4	Toelichting op de theorie-eisen	8
1.1.5	Diploma Jeugdzeilen Eenmans II	9
1.1.5.1	Eisen Praktijk	9
1.1.5.2	Eisen Theorie.....	9
1.1.5.3	Toelichting op de praktijk-eisen	10
1.1.5.4	Toelichting op de theorie-eisen	12
1.1.6	Diploma Jeugdzeilen Eenmans III	13
1.1.6.1	Eisen Praktijk	13
1.1.6.2	Eisen Theorie.....	13
1.1.6.3	Toelichting op de praktijk-eisen	14
1.1.6.4	Toelichting op de theorie-eisen	17

1.1.1 Algemeen diploma Jeugdzeilen

Jeugd

Bij de CWO spreekt men van Jeugdzeilen als het personen betreft van maximaal 15 jaar. Dit geldt voor zowel het jeugdkielboot, jeugdcatamaran, eenmans- als het tweemans zeilen. De eindverantwoordelijkheid ligt te allen tijde bij een ouder of instructeur.

Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran/jeugdkielboot I

Deze opleiding is bedoeld voor personen die nog nooit gezeild hebben. Tijdens de opleiding wordt men systematisch de beginselen van het zeilen bijgebracht. Het diploma omvat de eenvoudige basisvaardigheden zoals het op- en aftuigen, het sturen, de bediening van de zeilen en het overstag gaan. Dit wordt aangevuld met bijbehorende theorie over veiligheid en enkele vaarregels op het water. Dit alles onder gunstige omstandigheden; een rustig vaarwater en een matige wind tot en met windkracht 3 Beaufort.

Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran/jeugdkielboot II

Cursisten die deze opleiding willen volgen worden verondersteld de beginselen van het zeilen, zoals behandeld bij Jeugdzeilen I, te beheersen. Het diploma omvat naast de eerder genoemde basisvaardigheden ook manoeuvres zoals opkruisen, aankomen aan hogerwal etc. Aangevuld met bijbehorende theorie. Alles onder redelijke omstandigheden; niet te druk vaarwater tot en met windkracht 4 Beaufort.

Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran/jeugdkielboot III

Het diploma omvat zowel de basis- als de gevorderden manoeuvres zoals aankomen aan hogerwal én lagerwal. Verder worden er bijzondere technieken en de beginselen van het wedstrijdzeilen behandeld. Dit alles onder redelijke omstandigheden, tot en met windkracht 5 Beaufort. De theorie sluit bij het gevorderdenniveau aan.

1.1.2 Richtlijnen voor toetsing

Om een CWO-diploma te verkrijgen, zal men door een door de Commissie Watersport Opleidingen erkende instructeur beoordeeld moeten worden. Deze beoordeling kan plaatsvinden tijdens de cursus of buiten cursusverband bij een door de CWO erkende opleidingslocatie. Een lijst met CWO-opleidingslocaties is te vinden op de website, www.cwo.nl. Bij CWO-opleidingslocaties wordt de beoordeling voor de niveaus I, II en III door een CWO-instructeur 3 jeugdzeilen verricht.

Voor de beoordeling wordt gebruik gemaakt van een CWO-vorderingenstaat. De daarop aangegeven onderwerpen kunnen in willekeurige volgorde worden afgetekend of afgestempeld zodra de kandidaat het betreffende onderdeel beheerst. Deze vorderingenstaat blijft eigendom van de kandidaat totdat alle onderwerpen zijn afgetekend. Daarna wordt het diploma uitgereikt.

Bij een vervolgopleiding tekent de opleidingslocatie de volgende beheerste onderdelen op een nieuwe vorderingenstaat af. Zodra alle onderdelen zijn afgetekend, reikt de opleidingslocatie het betreffende diploma uit aan de kandidaat.

De datum waarop het eerste praktijkonderdeel is afgetekend en de datum waarop het laatste praktijkonderdeel wordt afgetekend, moeten **binnen hetzelfde vaarseizoen** liggen (hetzelfde kalenderjaar). Voor de theorieonderdelen geldt echter dat deze vervallen na een periode van 18 maanden.

De geldigheid van één vaarseizoen (praktijk) en 18 maanden (theorie) impliceert niet dat alle vaardigheden die een kandidaat had op het moment van aftekenen ook daadwerkelijk nog beheerst worden. Vanzelfsprekend zal de beheersing van onderdelen minder worden als zij niet regelmatig geoefend worden. Een opleidingslocatie zal daarom altijd mogen verifiëren of de afgetekende onderdelen nog daadwerkelijk beheerst worden. Indien dit niet het geval is, zullen deze vaardigheden eerst weer op niveau gebracht moeten worden.

Let op: als alle eisen afgetekend zijn, moet het diploma binnen zes maanden worden uitgereikt. Na deze periode verliest (verliezen) de vorderingenstaat (-staten) zijn (hun) geldigheid. Het diploma heeft echter een ongelimiteerde geldigheidsduur.

1.1.3 Boot en uitrusting

Teneinde jeugdzeilopleidingen in het kader van de CWO-lijn te mogen verzorgen, dienen schip en uitrusting aan minimale normen te voldoen. Het schip dient schoon en goed onderhouden te zijn. Het schip moet voorzien zijn van de volgende inventaris:

1. Het schip is 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

Bij het Jeugdzeilen eenmans kan men gebruik maken van bijv. een Optimist, Open Bic of Topper.

1.1.4 Diploma Jeugdzeilen Eenmans I

Deze opleiding is bedoeld voor personen die nog nooit gezeild hebben. Tijdens de opleiding wordt men systematisch de beginselen van het zeilen bijgebracht. Het diploma omvat de eenvoudige basisvaardigheden zoals het op- en aftuigen, het sturen, de bediening van de zeilen en het overstag gaan. Daarbij aangevuld met bijbehorende theorie over veiligheid en enkele vaarregels op het water. Dit alles onder gunstige omstandigheden; een rustig vaarwater en een matige wind tot en met windkracht 3 Beaufort.

1.1.4.1 Eisen Praktijk

1. Boot zeilklaar en nachtklaar maken
2. Boot te water laten en verhalen
3. Hijsen en strijken van de zeilen
4. Stand en bediening van de zeilen
5. Sturen, roer- en zwaardbediening
6. Overstag gaan
7. Opkruisen in breed vaarwater
8. Gijpen
9. Afvaren van hogewal en langswal
10. Onder toezicht aankomen bij hogewal en langswal

1.1.4.2 Eisen Theorie

11. Schiemanwerk
12. Zeiltermen en benaming van onderdelen van de boot
13. Reglementen
14. Veiligheid

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J. Peter Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, ISBN 90 240 0667 8
- Optimist zeilen Optimist zeilen. Karel Heijnen, Theo Kramer, Marjolein Sonnema en Fedde Sonnema, Uitgeverij Hollandia, ISBN 90 6410 3291

1.1.4.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Boot zeilklaar en nachtklaar maken

Zeilklaar maken: boot zeilklaar maken op de wal. Zeil dat reeds is bevestigd aan de rondhouten in het schip aanbrengen, zeilschoot inscheren, spriet bevestigen. Inventaris compleet maken.

Nachtklaar maken: mast en zeil uit de boot nemen, zeil (nog bevestigd aan mast en giek) goed oprollen, inventaris uit het schip halen, schip schoon en droog maken.

2. Boot te water laten en verhalen

Te water laten: kunnen meehelpen bij het in het water laten van de boot.

Verhalen d.m.v.: roeien: met twee riemen rechtuit roeien, bochten draaien en afstoppen en/of

Peddelen: met behulp van een peddel of ander daartoe geschikt voorwerp de boot verhalen.

3. Hijsen en strijken van de zeilen

Hijsen: mast op juiste wijze plaatsen, schoot inscheren, spriet bevestigen, zeil op spanning zetten en fixeren.

Strijken: zeil van spanning halen, schoot uitscheren, zeil netjes opdoeken en ordelijk opruimen.

4. Stand en bediening van de zeilen

Diverse eenvoudige in een parcours opgenomen koersen (uitgezonderd hoog aan de wind) varen en daar de zeilstand enigszins bij aanpassen. Zeil vieren om een vlaag op te vangen of vaart te minderen.

5. Sturen, roer- en zwaardbediening

Redelijk zeker gebruik van de helmstok (gebruik helmstokverlenger/joystick is niet noodzakelijk), terwijl een recht, of indien van toepassing, bochtig parcours gevaren wordt. Dwars in de boot met de rug tegen het loefgangboord en met de zij tegen het middenshot aan zitten. Zwaardstand hoeft tijdens het varen nog niet aangepast te worden.

6. Overstag gaan (eenvoudig)

In een parcours, waarin een overstagmanoeuvre verwerkt is (bijvoorbeeld bij een boei) de boot door de wind sturen en gaan verzitten als het zeil overkomt.

Begrip van opkruisen behoeft (nog) niet aanwezig te zijn. Indien de boot in de wind blijft liggen weer over een willekeurige boeg volvallen.

7. Opkruisen in breed vaarwater

Een bovenwinds gelegen punt met behulp van één of enkele overstagmanoeuvres kunnen bereiken.

8. Gijpen (eenvoudig)

In een parcours, waarin een gijpmanoeuvre verwerkt is (bijvoorbeeld bij een boei) de boot 'binnen de wind' sturen en gaan verzitten (draaigijp) als het zeil (vanzelf) overkomt. Inzicht in 'binnen de wind varen' behoeft nog niet aanwezig te zijn.

9. Afvaren van hogewal en langswal

Met juiste afzet van een helper op de wal, al dan niet in voorwaartse richting. Schoot zo nodig vieren om voldoende afstand van de wal te kunnen nemen.

10. Onder toezicht aankomen bij hogerwal en langswal

Aankomen aan hoger- of langswal zonder al te veel snelheid, bijv. met een opschieter. Zeil moet gevierd worden. Een helper mag de boot vanaf de kant 'opvangen'.

1.1.4.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. Schiemanswerk

In de in praktijk voorkomende gevallen de volgende steken kunnen leggen: Slipsteek met daarop een halve steek, achtknoop.

2. Zeiltermen en benaming van onderdelen van de boot

Zeiltermen: Het kunnen aangeven wat wordt bedoeld met vijf van de volgende termen: in de wind, halve wind, voor de wind, aan de wind, hoger- en lagerwal, bakboord, stuurboord, hoge en lage zijde en loef- en lijzijde van het schip, killen van het zeil.

Benamingen: Het kunnen benoemen van minimaal vijf onderdelen van de eigen boot en tuigage.

3. Reglementen

De volgende regels uit het Binnenvaartpolitiereglement kunnen toepassen:

1.04 Voorzorgsmaatregelen

1.05 Afwijking reglement

6.04 lid 6,8 Tegengestelde koersen: kleine zeilschepen onderling en zeil – spier – motor

6.17 lid 6 Kruisende koersen: kleine zeilschepen onderling

4. Veiligheid

Kunnen vertellen wat te doen als de boot omslaat en dit in praktijk een keer hebben gezien.

1.1.5 Diploma Jeugdzeilen Eenmans II

Cursisten, die deze opleiding willen volgen worden verondersteld de beginselen van het zeilen, zoals behandeld bij Jeugdzeilen I, te beheersen. Het diploma omvat naast de eerder genoemde basisvaardigheden ook manoeuvres zoals opkruisen, aankomen aan hogerwal etc. Aangevuld met bijbehorende theorie. Alles onder redelijke omstandigheden; niet te druk vaarwater tot en met windkracht 4 Beaufort.

1.1.5.1 Eisen Praktijk

1. Boot zeilklaar en nachtklaar maken
2. Boot te water laten, uit het water halen en verhalen
3. Stand en bediening van de zeilen
4. Sturen, roer- en zwaardbediening
5. Overstag gaan
6. Gijptechnieken
7. Opkruisen breed vaarwater
8. Aanlopen bovenwinds gelegen punt
9. Afvaren van hoger wal en langswal
10. Aankomen aan hoger wal en langswal
11. Hangtechniek en gewichtsverdeling
12. Boot stilleggen en op gang brengen
13. Omslaan en oprichten van de boot
14. Bijzondere vaartechnieken: deinzen, stilliggen
15. Veilig handelen bij windvlagen
16. Gesleept worden

1.1.5.2 Eisen Theorie

1. Schiemanswerk
2. Zeiltermen en benaming van onderdelen van de boot
3. Reglementen
4. Onderhoud van de boot
5. Veiligheid

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J. Peter Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, ISBN 90 240 0667 8
- Optimist zeilen Optimist zeilen. Karel Heijnen, Theo Kramer, Marjolein Sonnema en Fedde Sonnema, Uitgeverij Hollandia, ISBN 90 6410 3291

1.1.5.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Boot zeilklaar en nachtklaar maken

Zeilklaar maken: boot zeilklaar maken op de wal. Zeil dat al is bevestigd aan de rondhouten in het schip aanbrengen, zeilschoot inscheren, spriet bevestigen. Inventaris compleet maken. Meehelpen bij boot te water laten.

Nachtklaar maken: meehelpen bij boot uit het water halen. Boot opruimen: mast en zeil uit de boot nemen, zeil (nog bevestigd aan mast en giek) goed oprollen, inventaris uit het schip halen, schip schoon en droog maken.

2. Boot te water laten, uit het water halen en verhalen

Te water laten: met hulp de boot naar het water tillen en met zo weinig mogelijk kans op blessures (rug verticaal houden) of beschadigingen aan de boot of wal, te water laten. Daarna de boot vastleggen, aan boord gaan en roer plaatsen indien er gezeild gaat worden of riemen, indien er geroeid gaat worden.

Uit het water halen: na verwijderen van zwaard en roer, van boord gaan, de boot uit het water tillen en op zijn plaats brengen, waarbij beschadigingen of blessures voorkomen worden.

Boot verhalen: met behulp van peddel en/of riemen.

3. Stand en bediening van de zeilen

Oploeven en afvallen met juiste schootbediening.

Diverse koersen t.o.v. de windrichting varen en op alle koersen zorgen voor redelijke zeilstanden. Daarbij hoeft nog niet op het gangboord uitgehangen te worden.

4. Sturen, roer- en zwaardbediening

Goed gebruik van de helmstok (gebruik helmstokverlenger/joystick is verplicht op gestrekte koersen), terwijl een recht, of indien van toepassing, bochtig parcours gevaren wordt. Dwars in de boot met de rug tegen het loefgangboord en met de zij tegen het middenschot aan zitten. Zwaardstand hoeft tijdens het varen nog niet aangepast te worden.

5. Overstag gaan

De boot door de wind sturen met behoud van zoveel mogelijk snelheid, niet in de wind blijven liggen. Na de overstagmanoeuvre weer aan de wind gaan varen. Met het gezicht naar de voorkant van de boot gericht en niet te vroeg gaan verzitten.

6. Gijptechnieken

Zien aankomen wanneer gegijpt moet worden. Een voor de windse gijp opvangen zonder erg grote koerswijziging. Draaigijp om een boei redelijk beheersen.

7. Opkruisen in een breed vaarwater

In een niet bezeild ruim vaarwater een in de windse koers vermijden door te kruisen. Na de overstag-manoeuvre weer aan de wind gaan varen.

8. Aanlopen bovenwinds gelegen punt

Met niet te veel overbodige slagen een bovenwinds gelegen punt aanlopen. Een dwarspeiling enigszins kunnen toepassen.

9. Afvaren van hogerwal en langswal

Opletten dat andere vaartuigen niet gehinderd worden. Over de juiste boeg volvallen.

10. Aankomen aan hogerwal en langswal

Op een van tevoren gekozen plaats aan hogerwal zacht aankomen door aan de wind het zeil te vieren of d.m.v. een opschieter. Indien de boot te hard gaat: wegdraaien of afremmen d.m.v. het uitduwen van het zeil. Een assistent mag vanaf de wal de boot helpen opvangen.

11. Hangtechniek en gewichtsverdeling

Reageren op veranderingen in windkracht en koers door gewichtsverplaatsing in dwars- en langsrichting, waarbij nog niet op het gangboord uitgehangen behoeft te worden.

12. Boot stilleggen en op gang brengen

Vaart minderen door zeilschoot te vieren op een koers met de wind dwars of voorlijker dan dwars. Na tot stilstand te zijn gekomen de schoot langzaam weer aantrekken en wegvaren.

13. Omslaan en oprichten van de boot

De boot op bijv. halve windse koers om laten slaan naar lij. De boot rechtop trekken door aan het zwaard te gaan hangen. In de boot klimmen en leeghozen (assistentie in de nabijheid vereist).

14. Bijzondere vaartechnieken: deinzen, stilliggen

Deinzen: na een zet achteruit te hebben gekregen de boot achteruit kunnen sturen en volvallen over de gekozen boeg.

Stilliggen: de boot op aan de windse koers enige tijd op zijn plaats houden door afwisselend vieren en aantrekken van de schoten en de helmstok zo nu en dan naar lij te duwen om afvallen te voorkomen.

15. Veilig handelen bij windvlagen

Bij een vlag kan het zeil onmiddellijk gevierd worden of, daar waar voldoende ruimte is, de helmstok(verlenger) ook losgelaten worden waardoor de boot oploeft (opsturen bij aan de windse koers is nog niet verplicht).

16. Gesleept worden

In de sleep komen: met gestreken zeil of zeil zonder spriet, grootzeilschoot en neerhouder uitscheren (het zeil kan vrijelijk draaien). Landvast overbrengen naar slepende schip en een volgende boot op de juiste wijze aan eigen boot vastmaken. Zwaard eruit halen en goed achter het sleepschip aan sturen.

Uit de sleep gaan: met gestreken zeil of zeil zonder spriet van achteraf losgooien uit de sleep en een veilige plaats zoeken om aan te leggen.

1.1.5.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. Schiemanswerk

Het op de juiste plaats en op de juiste wijze leggen van de volgende steken:

Slipsteek, halve steek, achtknoop, mastworp (met slipsteek als borg) en reefsteek (= platte knoop).

2. Zeiltermen en benaming van onderdelen van de boot

Zeiltermen: Het kunnen verklaren van de volgende termen: oploeven, afvallen, ruime wind, zuigen, duiken, samenstellen en ontbinden van een sleep, hoog aan de wind, volvallen, dwarspeiling, deinzen, opschieter, verhalen, draaigijp.

Benamingen van de boot: Het kunnen benoemen van de volgende onderdelen: fokken- en grootzeilschoot, schootblok, peddel, luchtkast/luchtzak, mastdoft, waterlijn, stootkussen, zwaardboot.

Benamingen van het tuig: Het kunnen benoemen van de volgende onderdelen: achterlijk, onderlijk, bovenlijk, rakhoek, spriethoek, halshoek, schoothoek, zeillatzak, kous, wartel, vaantje.

3. Reglementen

De volgende regels uit het Binnenvaartpolitiereglement kunnen toepassen:

1.01 lid A 3° groot schip

1.01 lid A 4° klein schip

6.04 lid 6,8 Tegengestelde koersen: kleine zeilschepen onderling en zeil – spier – motor

6.09 Voorbijlopen: algemene bepalingen

6.10 lid 1 Voorbijlopen: aan bakboord of indien ruimte aan stuurboord

6.17 lid 2 Kruisende koersen: stuurboordwal

6.17 id 9 Kruisende koersen: zeil – spier – motor

4. Onderhoud van de boot

Weten hoe de boot op te ruimen, schoon te maken, het water eruit te halen en daarna (evt. met hulp) op een geschikte plaats, stormzeker en droog opbergen.

5. Veiligheid

Kunnen vertellen wat te doen als de boot omslaat. Kunnen aangeven waarom het belangrijk is bij de omgeslagen boot te blijven.

1.1.6 Diploma Jeugdzeilen Eenmans III

Het diploma omvat zowel de basis- als de gevorderdenmanoeuvres zoals aankomen aan hogerwal én lagerwal. Verder worden er bijzondere technieken en de beginselen van het wedstrijdzeilen behandeld. Dit alles onder redelijke omstandigheden, tot en met windkracht 5 Beaufort. De theorie sluit bij het gevorderdenniveau aan.

1.1.6.1 Eisen Praktijk

1. Boot zeilklaar en nachtklaar maken
2. Zeil aan- en afslaan
3. Boot te water laten, uit het water halen en verhalen
4. Stand en bediening van de zeilen
5. Sturen, roer- en zwaardbediening
6. Overstag gaan
7. Gijptechnieken
8. Aanlopen bovenwinds gelegen punt
9. Opkruisen nauw vaarwater
10. Afvaren van hogerwal en langswal
11. Afvaren van lagerwal
12. Aankomen aan hogerwal en langswal
13. Aankomen aan lagerwal
14. Hangtechniek en gewichtsverdeling
15. Boot stilleggen en op gang brengen
16. Omslaan en oprichten van de boot
17. Bijzondere vaartechnieken: planeren, varen op golven, achteruitzeilen
18. Afmeren van de boot
19. Veilig handelen bij windvlagen
20. Zeiltrim
21. In de sleep komen, gesleept worden, uit de sleep gaan
22. Puzzel- en/of toertocht volbrengen
23. Kennismaken met wedstrijdzeilen

1.1.6.2 Eisen Theorie

1. Schiemanswerk
2. Zeiltermen en benaming van onderdelen van de boot
3. Reglementen
4. Onderhoud van de boot
5. Vaarproblematiek van grote schepen

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J. Peter Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, ISBN 90 240 0667 8
- Optimist zeilen Optimist zeilen. Karel Heijnen, Theo Kramer, Marjolein Sonnema en Fedde Sonnema, Uitgeverij Hollandia, ISBN 90 6410 3291

1.1.6.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Boot zeilklaar en nachtklaar maken

Een boot geheel op en af kunnen tuigen. Daarna boot opruimen en stormzeker opbergen.

2. Zeil aan- en afslaan

Juiste steek toepassen voor het bevestigen van de lijken aan giek en mast. Juist bevestigen van de bindsels van de verschillende hoeken van het zeil. Zeillatten niet vergeten.

3. Boot te water laten, uit het water halen en verhalen

Te water laten: met hulp de boot naar het water tillen en met zo weinig mogelijk kans op blessures (rug verticaal houden) of beschadigingen aan de boot of wal, te water laten. Daarna de boot vastleggen, aan boord gaan en roer plaatsen indien er gezeild gaat worden of riemen, indien er geroeid gaat worden.

Uit het water halen: na verwijderen van zwaard en roer, van boord gaan, de boot uit het water tillen en op zijn plaats brengen, waarbij beschadigingen of blessures voorkomen worden.

Boot verhalen: met behulp van peddel en/of riemen.

4. Stand en bediening van de zeilen

Correcte zeilstanden op alle koersen. Bij hoog aan de wind schoot strak houden en oploeven en door middel van sturen de windveranderingen opvangen.

5. Sturen, roer- en zwaardbediening

Zeker sturen met behulp van de joystick in bovengreep op gestrekte koersen en in bochten, niet onnodig veel roer geven. Zwaardbediening naar gelang windkracht en koers dient goed verzorgd te worden.

6. Overstag gaan

Van hoog aan de wind tot hoog aan de wind: de zeilschoot en de helmstokverlenger goed onder controle houden en pas gaan verzitten als de giek over de nieuwe boeg komt. Inzicht en juiste uitvoering vereist.

7. Gijptechnieken

Gijpen nagenoeg zonder koerswijziging ('S-gijp').

Gijpen gevolgd door snelle koerswijziging tot aan de wind ('noodgijp').

Gijpen vermijden door overstag gaan ('stormrondje').

8. Aanlopen bovenwinds gelegen punt

Zonder overbodige slagen en een behoorlijke dwarspeiling een bovenwinds gelegen punt (bijv. een boei) aanzeilen.

9. Opkruisen nauw vaarwater

Zorgen voor behoud van snelheid. Opmerken en toepassen van de lange en korte slag, indien de wind niet precies in het verlengde van het vaarwater staat.

10. Afvaren van hogerwal en langswal

Opletten dat andere vaartuigen niet gehinderd worden. Zelf afduwen.

Hogerwal: afvaren over de juiste boeg (grootste hoek schip/wal). Zeilschoot vieren tijdens volvallen. Juiste toepassing roer voor deinzend schip.

Langswal: afvaren in de voorwaartse richting.

Deze manoeuvres moeten zonder hulp van buitenaf worden uitgevoerd.

11. Afvaren van lagerwal

Een eind uit de wal peddelen of roeien (met of zonder gezet zeil) of een helper vanaf de kant een duw tegen en in het verlengde van de giek laten geven.

N.B.: bij het bevestigen van zwaard en roer rekening houden met de walkant.

12. Aankomen aan hogerwal en langswal

Aankomen op een van tevoren bepaalde plaats.

Aan de wind: de snelheid wordt hierbij geregeld door het zeil te vieren en aan te halen door middel van de schoot.

Opschieter: de snelheid wordt verminderd door de boot plotseling in de wind te sturen. Afstand juist schatten.

Deze manoeuvres dienen zonder assistentie van buitenaf te worden uitgevoerd.

13. Aankomen aan lagerwal

Bovenwinds tuig van de boot halen of door het uitscheren van de schoot (achtknoop eruit halen). Indien nodig, tijdig zwaard en/of roer eruit halen.

13. Hangtechniek en gewichtsverdeling

Hanghouding: indien de windkracht het noodzakelijk maakt, moet worden uitgehangen met de voeten onder de hangband en de dijbenen op het boord. Voorkomen moet worden dat de rug hol getrokken wordt. De helmstokverlenger moet worden gebruikt om vanaf de juiste plaats in de boot te kunnen sturen.

Gewichtsverdeling: in langs- en dwarsrichting correct reageren op veranderende omstandigheden zodat de boot zo gunstig mogelijk in het water ligt.

14. Boot stilleggen en op gang brengen

Vaart minderen door grootschoot te vieren op een koers met de wind dwars of voorlijker dan dwars. Na tot stilstand te zijn gekomen de schoot langzaam weer aantrekken en wegvaren.

15. Omslaan en oprichten van de boot

Boot ongeacht de koers om kunnen laten slaan en deze zelfstandig weer oprichten en leeghozen. Dit alles zonder hulp.

16. Bijzondere vaartechnieken

Planeren: gewichtsverdeling en koers aanpassen en onder de daarvoor vereiste omstandigheden in planerende toestand geraken of blijven.

Varen op golven: gewichtsverdeling en koers aanpassen om duiken en snelheidsverlies te voorkomen.

Achteruit zeilen: na het stilleggen van de boot, de giek tegen de wind in duwen en met het roer zodanig sturen dat de boot min of meer recht achteruit blijft varen. Daarna op goede manier volvallen.

17. Afmeren van de boot

De boot zodanig afmeren dat deze niet beschadigd wordt of andere schepen kan beschadigen. Daarbij gebruik maken van landvasten en juiste toepassing van knopen en steken en zo nodig van stootkussens.

18. Veilig handelen bij windvlagen

Bij een vlag kan het zeil onmiddellijk gevierd worden of, daar waar voldoende ruimte is, de helmstok(verlenger) ook losgelaten worden waardoor de boot oploeft (opsturen bij aan de windse koers is nog niet verplicht).

19. Zeiltrim

Juiste afstelling van het zeil naar gelang de windsterkte:

De stand van de spriet (geen plooiën in het zeil).

De spanning op de neerhouder (weinig bij lichte wind, meer bij meer wind).

De stand van de mast (voorover, rechtop, achterover).

De spanning op de lijken (weinig: bol zeil, strak: vlak zeil).

20. In de sleep komen, gesleept worden, uit de sleep gaan

Samenstellen van de sleep: (rustig varende) het zeil moet worden gestreken indien de wind dwars of voorlijker dan dwars invalt, direct na het in de sleep komen. Indien de wind achterlijker dan dwars inkomt, dient het zeil voor het in de sleep komen gestreken te worden.

Ontbinden van de sleep: (rustig varende) het zeil moet worden gezet bij wind dwars of voorlijker dan dwars. Voor het ontbinden van de sleep en bij wind achterlijker dan dwars dient het zeil pas na het ontbinden van de sleep gezet te worden. Tijdens de strijk- en hijsmanoeuvre in de sleep wordt de sleep met minimale snelheid voortbewogen.

21. Puzzel- en/of toertocht volbrengen

Hierbij is het van belang dat al varende een bepaalde route gevolgd wordt, waarbij de zeiler zelfstandig het tempo en de oplossingen van problemen voor zijn rekening neemt. Dit alles wel onder beperkt toezicht.

22. Kennismaken met wedstrijdzeilen

Een kleine Olympische baan samen met een aantal andere deelnemers 'goed' zeilen. De startprocedure, bestaande uit een 5,4 en 1 minutensein (resp. waarschuwings- en voorbereidingssein) en startsein, begrijpen en ernaar handelen. De finishlijn goed doorvaren en aanvaringen voorkomen volgens het Binnenvaartpolitierglement .

1.1.6.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. Schiemanswerk

Het op de juiste plaats en op de juiste wijze uitvoeren van de volgende knopen en steken: paalsteek, schootsteek (ook dubbel), opschieten van een lijn, lijn kunnen beleggen op een kikker.

2. Zeiltermen en benaming van onderdelen van de boot

Zeiltermen: het kunnen verklaren van de volgende termen: korte slag, lange slag, noodgijp, S-gijp, deinzen, achteruit zeilen, planeren, langswal, Olympische baan, start, finish, opschieten (van een lijn), achterlijker dan dwars.

Benamingen: het kunnen verklaren van de volgende begrippen: kielboot, windsurfplank, catamaran, trimaran, tell-tale.

3. Reglementen

De volgende regels uit het Binnenvaartpolitiereglement kunnen toepassen:

- 1.01 lid A 3° groot schip
- 1.01 lid A 4° klein schip
- 6.01 Vaarregels: begripsbepalingen
- 6.03 lid 1,3,4,5 Tegengestelde koersen: algemene beginselen
- 6.04 lid 2 Tegengestelde koersen: stuurboordwal
- 6.04 lid 3 Tegengestelde koersen: klein schip verleent voorrang aan groot indien geen stuurboordwal
- 6.04 lid 6,8 Tegengestelde koersen: kleine zeilschepen onderling en zeil – spier – motor
- 6.07 lid 6 Voorbijvaren op tegengestelde koersen in een engte
- 6.09 Voorbijlopen: algemene bepalingen
- 6.10 lid 1 Voorbijlopen: aan bakboord of indien ruimte aan stuurboord
- 6.17 lid 2 Kruisende koersen: stuurboordwal
- 6.17 lid 3 Kruisende koersen: klein schip verleent voorrang aan groot indien geen stuurboordwal
- 6.17 lid 6 Kruisende koersen: kleine zeilschepen onderling
- 6.17 lid 9 Kruisende koersen: zeil – spier – motor

4. Onderhoud van de boot

Kunnen vertellen hoe boot en tuig tijdens de winter verzorgd moeten worden.

5. Vaarproblematiek van grote schepen

Dode hoek (uit de koerslijn blijven), diepgang, windvang (ongeladen) en zuiging.