

Inhoudsopgave hoofdstuk 2 Jeugdzeilen

| | | |
|--------|---|----|
| 2.0 | Algemeen diploma Jeugdzeilen | 3 |
| 2.1 | Richtlijnen voor toetsing | 4 |
| 2.2 | Boot en uitrusting | 5 |
| 2.2.1 | Boot en uitrusting Jeugdzeilen I en II mans | 5 |
| 2.2.2 | Boot en uitrusting Jeugd catamaran | 5 |
| 2.3 | Diploma eenmans Jeugdzeilen I | 6 |
| 2.3.1 | Eisen praktijk | 6 |
| 2.3.2 | Eisen theorie | 6 |
| 2.3.3 | Toelichting op de praktijkkeisen | 7 |
| 2.3.4 | Toelichting op de theorie-eisen | 8 |
| 2.4 | Diploma tweemans Jeugdzeilen I | 9 |
| 2.4.1 | Eisen praktijk | 9 |
| 2.4.2 | Eisen theorie | 9 |
| 2.4.3 | Toelichting op de praktijkkeisen | 10 |
| 2.4.4 | Toelichting op de theorie-eisen | 11 |
| 2.5 | Diploma Jeugd catamaran I | 12 |
| 2.5.1 | Eisen praktijk | 12 |
| 2.5.2 | Eisen theorie | 12 |
| 2.5.3 | Toelichting op de praktijkkeisen | 13 |
| 2.5.4 | Toelichting op de theorie-eisen | 14 |
| 2.6 | Diploma eenmans Jeugdzeilen II | 15 |
| 2.6.1 | Eisen praktijk | 15 |
| 2.6.2 | Eisen theorie | 15 |
| 2.6.3 | Toelichting op de praktijkkeisen | 16 |
| 2.6.4 | Toelichting op de theorie-eisen | 18 |
| 2.7 | Diploma tweemans Jeugdzeilen II | 19 |
| 2.7.1 | Eisen praktijk | 19 |
| 2.7.2 | Eisen theorie | 19 |
| 2.7.3 | Toelichting op de praktijkkeisen | 20 |
| 2.7.4 | Toelichting op de theorie-eisen | 22 |
| 2.8 | Diploma Jeugd catamaran II | 23 |
| 2.8.1 | Eisen praktijk | 23 |
| 2.8.2 | Eisen theorie | 23 |
| 2.8.3 | Toelichting op de praktijkkeisen | 24 |
| 2.8.4 | Toelichting op de theorie-eisen | 26 |
| 2.9 | Diploma eenmans Jeugdzeilen III | 27 |
| 2.9.1 | Eisen praktijk | 27 |
| 2.9.2 | Eisen theorie | 27 |
| 2.9.3 | Toelichting op de praktijkkeisen | 28 |
| 2.9.4 | Toelichting op de theorie-eisen | 31 |
| 2.10 | Diploma tweemans Jeugdzeilen III | 32 |
| 2.10.1 | Eisen praktijk | 32 |
| 2.10.2 | Eisen theorie | 32 |
| 2.10.3 | Toelichting op de praktijkkeisen | 33 |

| | | |
|--------|--|---|
| 2.10.4 | Toelichting op de theorie | 36 |
| 2.11 | Diploma Jeugd catamaran III | 37 |
| 2.11.1 | Eisen praktijk | 37 |
| 2.11.2 | Eisen theorie | 37 |
| 2.11.3 | Toelichting op de praktischeisen | 38 |
| 2.11.4 | Toelichting op de theorie-eisen | 42 |
| 2.12 | Instructeurscertificaat Jeugdzeilen | 43 |
| 2.13 | Applicatie jeugdzeilen eenmans/tweemans voor Zi-3 Kielboot/ Zwaardboot/ Catamaran | 45 |
| 2.14 | Applicatie jeugdcatamaran voor Zi-3 Kielboot / Zwaardboot / Catamaran | 49 |
| 2.15 | Opleidings- en examenprogramma CWO-instructeur 3 Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran | 49 |
| 2.16 | Opleidings- en examenprogramma CWO-instructeur 4 Jeugdzeilen | |
| 500 | Wijzigingen | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.0 |
| | Aanvullingen | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.0 |

2.0 Algemeen diploma Jeugdzeilen

Jeugd

Bij de CWO spreekt men van Jeugdzeilen als het personen betreft van maximaal 15 jaar. Dit geldt voor zowel het eenmans- als het tweemans zeilen.

Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran I **voor de beginnende zeiler**

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 (3 Beaufort).

Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran II **een prima vervolg**

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 windkracht 4 Beaufort.

Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran III **voor de gevorderde zeiler**

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

2.1 Richtlijnen voor toetsing

Om een CWO-diploma te verkrijgen, zal men door een door de Commissie Watersport Opleidingen erkende instructeur c.q. beoordelingsgemachtigde (bg) beoordeeld moeten worden. Deze beoordeling kan plaatsvinden tijdens de cursus of buiten cursusverband bij een door de CWO erkende vaarschool of een aan het CWO-systeem deelnemende Watersportverbond aangesloten watersportvereniging (een lijst met CWO-vaarscholen en -verenigingen is bij het CWO-secretariaat verkrijgbaar).

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 beoefend 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, 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.

2.2 Boot en uitrusting

2.2.1 Boot en uitrusting Jeugdzeilen I en II mans

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. 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. Zwemvest
9. Peddel en/of roeivoorzieningen
10. Zwaard
11. Roer met helmstok
12. Helmstokverlenger (bij niveau II en III) *
13. Hangbanden (bij niveau II en III)

De opvarenden dragen:

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

*** Voor kielboten zijn deze onderdelen niet van toepassing**

Bij het eenmans Jeugdzeilen kan men gebruik maken van bijv. een Optimist, O'pen Bic of Topper. Bij het tweemans Jeugdzeilen kan dit bijv. een Cadet, Jeugdboot, Laser Pico, Topper Topaz, RS feva Mirror, 420, alhoewel minder geschikt kan dit bijvoorbeeld een 16m² of Valk zijn.

2.2.2 Boot en uitrusting Jeugd catamaran

Teneinde jeugd catamaranopleidingen in het kader van de CWO-lijn te mogen verzorgen, dienen boot en uitrusting aan de volgende normen te voldoen:

1. Lengte jeugd catamaran: maximaal 4.40 m (14 voet)
2. Onzinkbaar door middel van luchtkasten of ander drijfvermogen
3. Complete tuigage en standaard uitrusting
4. Boot moet voorzien zijn van voor en achterzeil
5. Oprichtlijn
6. Peddel en / of roeivoorziening
7. Landvast
8. Helmstokverlenger bij niveau II en III
9. Hangbanden bij niveau II en III

De opvarenden dragen:

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

2.3 Diploma eenmans Jeugdzeilen I

2.3.1 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 hogerwal en langswal
10. Onder toezicht aankomen bij hoger wal en langswal

2.3.2 Eisen theorie

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

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek
90 240 0667 8
J.Peter. Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, derde druk 2001, ISBN
- Optimist zeilen
Karel Heijen, Theo Kramer, Marjolein Sonnema en Fredde Sonnema,
Uitgeverij Hollandia, vierde druk 1998, ISBN 90 6410 3291

2.3.3 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 vlag op te vangen of vaart te minderen.

5. Sturen, roer- en zwaardbediening

Redelijk zeker gebruik van de helmstok (gebruik helmstokverlenger 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 middenschot 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 hogerswal en langswal

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

10. Onder toezicht aankomen aan hogerswal 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'.

2.3.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. **Schiemanswerk**

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

2. **Zeiltermen en benaming van onderdelen van de boot**

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

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

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.

2.4 Diploma tweemans Jeugdzeilen I

2.4.1 Eisen praktijk

1. Boot zeilklar en nachtklar 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 hogerwal en langswal
10. Onder toezicht aankomen bij hoger wal en langswal
11. Bemannen: samenwerking en fokbediening

2.4.2 Eisen theorie

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

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek 90 240 0667 8 Peter. Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, derde druk 2001, ISBN

2.4.3 Toelichting op de praktischeisen

1. **Boot zeilklaar en nachtklaar maken**

Boot zeilklaar maken: (eventueel op de wal) zeil dat reeds is bevestigd aan de rondhouten in het schip aanbrengen. Zeilschoten inscheren. Inventaris compleet maken.

Strijken van de zeilen: (bij kleine boten eventueel op de wal) zeil strijken en opdoeken, inventaris uit het schip halen, boot opruimen, schoon en droog maken.

2. **Boot te water laten en verhalen**

Te water laten: alleen bij kleinere bootjes: zie Jz eenmans I, punt 2.

Verhalen d.m.v. naar keuze: roeien: met 2 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: vallen op spanning brengen en op juiste manier beleggen.

Strijken: spanning van zeilen afhalen, netjes opdoeken en ordelijk opruimen.

4. **Stand en bediening van de zeilen**

Diverse eenvoudige koersen ten opzichte van de windrichting varen en daar de zeilstand enigszins bij aanpassen.

5. **Sturen, roer- en zwaardbediening**

Redelijk zeker gebruik van de helmstok (gebruik helmstokverlenger is niet noodzakelijk) terwijl een recht, of indien van toepassing, bochtig parcours gevaren wordt. Daarbij dient dwars in de boot met de rug naar de loefzijde gezeten te worden. Zwaard op (in en uit) kunnen halen (behoeft niet tijdens het varen).

6. **Overstag gaan (eenvoudig)**

In een parcours waarin een gijpmanoeuvre verwerkt is (bijv. bij een boei) de boot binnen de wind sturen en gaan verzitten als het zeil overkomt. Indien de boot in de wind blijft liggen, moet weer over een willekeurige boeg worden volgevallen.

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 (bijv. bij een boei) de boot binnen de wind sturen en gaan verzitten (draaigijp) als het zeil vanzelf overkomt.

Begrip voor binnen de wind varen behoeft nog niet aanwezig te zijn.

9. **Afvaren van hogerwal en langswal**

Van hoger wal met juiste afzet van een helper, al of niet in voorwaartse richting, vanaf de wal. Schoten moeten gevierd worden om voldoende afstand van de wal te kunnen nemen.

10. **Onder toezicht aankomen bij hogerwal en langswal**

Aankomen aan hoger wal of langswal zonder al te veel snelheid, bijv. met een opschieter. Zeilen moeten zonodig gevierd worden. Een helper mag de boot vanaf de kant 'opvangen'.

11. **Bemannen**

Samenwerking en fokbediening.

2.4.4 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 de onderdelen van de boot

Zeiltermen. Het kunnen verklaren van de volgende zeiltermen: in de wind, halve wind, voor de wind, aan de wind, hoger- en lager wal, bakboord, stuurboord, hoge- en lage zijde en loef- en lijzijde van het schip, killen van het zeil.

Benamingen van de boot. De volgende onderdelen kunnen benoemen: roer, helmstok, joystick*, neerhouder, klem, landvast, spiegel, boeg, hoosvat, zwaard*, zwaardkast*, (riemen), (roeidol)*, peddel, luchtkast (zak)*, kiel*.

Benamingen van het tuig. De volgende onderdelen kunnen benoemen: mast, giek, zeil, zeillat, gaffel*, grootzeil, fok, grootzeilschoot, fokkenschoot.

** indien van toepassing op eigen boot*

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

Zie Jeugdzeilen eenmans I.

2.5 Diploma Jeugd catamaran I

Het CWO-diploma Jeugd catamaran I is bedoeld voor personen tot ongeveer 15 jaar die blijf hebben gegeven de volgende onderdelen te beheersen en in staat zijn onder gunstige omstandigheden (regelmatige wind t/m kracht 3 Beaufort) op rustig binnenwater op een jeugd catamaran te kunnen varen.

2.5.1 Eisen praktijk

1. Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken
2. Jeugd catamaran te water laten en verhalen
3. Hijsen en strijken van de zeilen
4. Stand en bediening van de zeilen
5. Sturen, zwaard en roerbediening
6. Overstag gaan
7. Opkruisen in breed vaarwater
8. Gijpen
9. Afvaren van hogerwal en langswal
10. Onder toezicht aankomen bij hogerwal en langswal
11. Bemannen: samenwerking en fokbediening

2.5.2 Eisen theorie

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

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J.Peter. Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, derde druk 2001, ISBN 90 240 0667 8

2.5.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken

Jeugd catamaran zeilklaar maken op de wal: rompen afsluiten, controle staand en lopend want, borgen controleren en inventaris compleet maken.

Jeugd catamaran nachtklaar maken: inventaris opruimen en schoon schip maken, zeilen droog maken en goed oprollen.

2. Jeugd catamaran te water laten en verhalen

Jeugd catamaran te water laten: roeren en evt. zwaarden omhoog. Boot zonodig met meer personen te water laten.

Jeugd catamaran verhalen: de jeugd catamaran op het land en in het water verplaatsen voor een korte periode. Denk bij al deze acties aan de juiste til techniek (de benen tillen en de rug is verticaal gestrekt). Voorkom dat de jeugd catamaran, andere boten of de wal beschadigingen oplopen.

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

3. Hijsen en strijken van de zeilen

Zeilen hijsen: de jeugd catamaran met de kop in de wind leggen. De zeillatten van het grootzeil op spanning brengen. Grootzeilval bevestigen. Grootzeil hijsen en het voorlijk begeleiden in de mastgleuf. aanslaan van voorlijkstrekker, grootschoot en eventueel de onderlijkstrekker. Na het hijsen van de fok het voorlijk op spanning brengen en de schoten bevestigen. Schoten borgen.

Zeilen strijken: zeilen droog afslaan.

4. Stand en bediening van het zeilen

Zeilen: Diverse eenvoudige koersen ten opzichte van de windrichting varen en daar de zeilstand enigszins bij aanpassen.

5. Sturen , zwaard en roerbediening

Sturen: redelijk zeker gebruik maken van de cross bar. Gebruik helmstokverlenger is niet noodzakelijk, terwijl een recht, of indien van toepassing, bochtig parcours gevaren wordt. Dwars op de catamaran zittend met de rug naar loef.

Roeren: roeren en evt. zwaarden steken. Daarbij letten op de diepte van het vaarwater.

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 voorvallen.

7. Opkruisen in breed vaarwater

Een bovenwinds gelegen punt middels een enkele overstag manoeuvres weten te bereiken.

8. Gijpen (eenvoudig)

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

9. Afvaren van hogerwal en langswal

Met afzet van de helper op de wal al dan niet in voorwaartse richting, schoot zonodig vieren om afstand van de wal te nemen. Opletten dat andere vaartuigen niet gehinderd worden. Over de juiste boeg volvallen.

10. Onder toezicht aankomen bij hogerwal en langswal

Aankomen aan hogerwal of langswal zonder al te veel snelheid, bijvoorbeeld met een opschieter. Zeilen moeten gevierd worden. Een helper mag de boot vanaf de kant "opvangen".

11. **Bemannen: samenwerken en fokbediening**

Samenwerken: Zonder elkaar teveel tegen te werken, de taken verdelen.

Fokbediening: De fokkenist moet de fok tijdens het varen bedienen.

2.5.4 **Toelichting op de theorie-eisen**

1. **Schiemanswerk**

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

2. **Zeiltermen en benaming van de onderdelen van de boot**

Zeiltermen. Het kunnen verklaren van de volgende zeiltermen: in de wind, halve wind, voor de wind, aan de wind, hoger- en lager wal, bakboord, stuurboord, hoge- en lage zijde en loef- en lijzijde van het schip, killen van het zeil, fok bak.

Benamingen van de boot. De volgende onderdelen kunnen benoemen: roer, helmstok, crossbar, joystick*, neerhouder, klem, landvast, spiegel, boeg, hoosvat, peddel, luchtkast (zak)*.

Benamingen van het tuig. De volgende onderdelen kunnen benoemen: mast, giek, zeil, zeillat, grootzeil, fok, grootzeilschoot, fokkenschoot.

* indien van toepassing op eigen boot

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.

2.6 Diploma eenmans Jeugdzeilen II

2.6.1 Eisen praktijk

1. Boot zeilklar en nachtklar 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

2.6.2 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, derde druk 2001, ISBN 90 240 0667 8
- Optimist zeilen Karel Heijen, Theo Kramer, Marjolein Sonnema en Fredde Sonnema, Uitgeverij Hollandia, vierde druk 1998, ISBN 90 6410 3291

2.6.3 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 met een goede houding (dwars in de boot met de rug tegen het loefgangboord en met de zij tegen het middenschot aanzitten). Voor de wind en op ruime koersen zwaard (gedeeltelijk) omhoog halen.

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 overstagmanoeuvre 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 hoger wal 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 door gewichtsverplaatsing in dwars- en langsrichting op veranderingen in windkracht en koers, 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 vieren van het zeil en helmstok zo nu en dan naar lij te duwen om afvallen te voorkomen.

15. **Veilig handelen bij windvlagen**

Bij een laag 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 dan goed sturen achter het sleepschip.

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.

2.6.4 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 benamingen van de 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 vaarregels

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 lid 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 en dit in praktijk een keer hebben gezien.

2.7 Diploma tweemans Jeugdzeilen II

2.7.1 Eisen praktijk

1. Boot zeilklar en nachtklar 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 hogerwal en langswal
10. Aankomen aan hogerwal 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
17. Bemannen: samenwerken en fok bedienen

2.7.2 Eisen theorie

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

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J.Peter. Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, derde druk 2001, ISBN 90 240 0667 8

2.7.3 Toelichting op de praktijkeisen

1. **Boot zeilklaar en nachtklaar maken**
Zeilen en vallen aanslaan, schoten inscheren, inventaris compleet maken. Roer en zwaard, indien van toepassing, aanbrenge
Na het zeilen de boot in de oorspronkelijke staat en schoon, droog en opgeruimd achterlaten. Indien nodig de boot (met hulp) te water laten en uit het water halen.
2. **Boot te water laten, uit het water halen en verhalen**
Zie Jz tweemans I, punt 2.
Ook uit het water halen, met hulp en rechte rug.
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.
4. **Sturen, roer- en zwaardbediening**
Goed gebruik van de helmstok en een goede houding. Voor de wind en op ruime koersen, indien van toepassing, zwaard gedeeltelijk ophalen.
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. Niet te vroeg gaan verzitten.
6. **Gijptechnieken**
Zien aankomen wanneer er 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 overstagmanoeuvre 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 door gebruik van fok bak en roer.
10. **Aankomen aan hogerwal en langswal**
Op een van tevoren gekozen plaats aan hoger wal zacht aankomen door aan de wind de zeilen te vieren of door middel van een opschieter. Indien de boot te hard gaat: wegdraaien of afremmen door middel van het uitduwen van het zeil.
Een assistent mag vanaf de wal de boot helpen opvangen.
11. **Hangtechniek en gewichtsverdeling**
Reageren door gewichtsverplaatsing in dwars- en langsrichting op veranderingen in windkracht en koers, waarbij nog niet op het gangboord uitgehangen behoeft te worden.
12. **Boot stilleggen en op gang brengen**
Vaart minderen door de schoten te vieren op een koers met de wind dwars of voorlijker dan dwars. Na tot stilstand te zijn gekomen de schoten langzaam weer aantrekken en wegvaren.
13. **Omslaan en oprichten van de boot** (alleen indien de boot daartoe geschikt is)
De boot op bijv. halve windse koers laten omslaan 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: 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 vlaag: kunnen de zeilen onmiddellijk gevierd worden, of kan, 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 juiste wijze aan eigen boot vastmaken. Zwaard eruit halen en goed sturen achter het sleep-schip.

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.

17. **Bemannen: samenwerken en fok bedienen**

Onderling moeten stuurman en fokkenist goed samenwerken en de taken verdelen. De fokkenist moet de fok tijdens het varen goed bedienen.

2.7.4 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 benamingen van de 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, kruisrak, bezeild, binnen de wind, volvallen, dwarspeiling, deinzen, opschieter, verhalen, draaigijp.

Benamingen van de boot. het kunnen benoemen van de volgende onderdelen: grootzeilval(len), fokkeval, spriet, schootblok, peddel, luchtkast*, mast, kikker, leioog, waterlijn, stootkussen, zwaardboot*, kielboot*, gangboord, landvast, spiegel, boeg, huid, hangbanden*, klem*, waterkering, sleeplijn, zwaardval*.

Benamingen van het tuig. het kunnen benoemen van de volgende onderdelen: achterlijk, onderlijk, voorlijk, tophoek, nokhoek*, halshoek, schoothoek, zeillatzak, kous, sluiting, vaantje.

** indien van toepassing op eigen boot*

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 lid 9 Kruisende koersen: zeil – spier – motor

4. Onderhoud

Weten hoe de boot op te ruimen, schoon te maken en het water eruit te halen. Daarna (evt. met hulp) op een geschikte plaats, stormzeker en droog op te bergen of af te meren.

5. Veiligheid

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

2.8 Diploma Jeugd catamaran II

Het CWO-diploma Jeugd catamaran II is bedoeld voor personen tot ongeveer 15 jaar die blijk hebben gegeven de volgende onderdelen te beheersen en in staat zijn onder gunstige omstandigheden (regelmatige wind t/m kracht 4 Beaufort) op meren, plassen en zee met een rustige branding op een jeugd catamaran te kunnen varen.

2.8.1 Eisen praktijk

1. Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken
2. Jeugd catamaran te water laten, uit het water halen en verhalen
3. Hijsen en strijken van de zeilen
4. Stand en bediening van de zeilen
5. Sturen, zwaard en roerbediening
6. Overstag gaan
7. Gijpen
8. Opkruisen in breed vaarwater
9. Aanlopen bovenwinds gelegen punt
10. Afvaren van hogerwal en langswal
11. Aankomen aan hogerwal en langswal
12. Hangtechniek en gewichtsverdeling
13. Boot stilleggen en op gang brengen
14. Omslaan en oprichten van de boot
15. Bijzondere vaartechnieken: deinzen en bijliggen
16. Veilig handelen bij windvlagen
17. Gesleept worden
18. Bemannen: samenwerken en fok bedienen

2.8.2 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, derde druk 2001, ISBN 90 240 0667 8

2.8.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken

Jeugd catamaran zeilklaar maken op de wal: rompen afsluiten, controle staand en lopend want, borgen controleren en inventaris compleet maken.

Jeugdcatamaran nachtklaar maken: inventaris opruimen en schoon schip maken, zeilen drogen en goed oprollen

2. Jeugd catamaran te water laten uit het water halen en verhalen

Jeugd catamaran te water laten: roeren en evt. zwaarden omhoog, boot zonodig met meer personen te water laten.

Jeugd catamaran uit het water halen: roeren en evt. zwaarden omhoog, boot zonodig met meer personen uit het water halen.

Jeugd catamaran verhalen: de jeugd catamaran op het land en in het water verplaatsen voor een korte periode. Denk bij al deze acties aan de juiste til techniek (de benen tillen en de rug is verticaal gestrekt). Voorkom dat de jeugd catamaran, andere boten of de wal beschadigingen oplopen.

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

3. Hijsen en strijken van de zeilen

Zeilen hijsen: de jeugd catamaran met de kop in de wind leggen. De zeillatten van het grootzeil op spanning brengen. Grootzeilval bevestigen. Grootzeil hijsen en het voorlijk begeleiden in de mastgleuf, aanslaan van voorlijkstrekker, grootschoot en eventueel de onderlijkstrekker. Na het hijsen van de fok het voorlijk op spanning brengen en de schoten bevestigen. Schoten borgen.

Zeilen strijken: zeilen droog afslaan.

4. Stand en bediening van het zeilen

Zeilen: steeds een redelijke zeilstand aanhouden ten opzichte van windrichting en gewenste koers.

5. Sturen en roerbediening

Sturen: goed gebruik maken van de cross bar. Gebruik helmstokverlenger is niet noodzakelijk, terwijl een recht, of indien van toepassing, bochtig parcours gevaren wordt. Dwars op de catamaran zittend met de rug naar loef.

Roeren en zwaarden: roeren en evt. zwaarden steken. Daarbij letten op de diepte van het vaarwater.

6. Overstag gaan

De boot door de wind sturen met behoud van zoveel mogelijk snelheid. Als de zeillatten naar de nieuwe lijzijde bollen, moet de fok over en gaat de stuurman verzitten. Bij voorkeur overstag gaan zonder deinzen, als deinzen niet voorkomen kan worden, dit onderkennen en roer voor deinzend schip geven.

7. Gijpen

Zien aankomen wanneer er gegijpt moet worden, de manoeuvre geschied van ruime wind naar ruime wind. Tijdens de manoeuvre pakt de ene hand de cross bar, en wordt met de andere hand de schootbundel overgebracht naar de andere kant.

8. Opkruisen in breed vaarwater

In een niet bezield ruim vaarwater, een in de windse koers vermijden door te kruisen. Na de overstagmanoeuvre weer aan de wind gaan varen.

9. Aanlopen bovenwinds gelegen punt

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

10. Afvaren van hoger wal en langswal

Bij het afvaren van hogerwal of langswal andere vaartuigen niet hinderen. Als afvaart niet veilig

mogelijk is, boot verhalen naar een plaats waarbij dat wel mogelijk is. Langs de hoge kant aan boord komen, afvaren over de grootste hoek van de catamaran met de wal. Als in ondiep water afgevaaren wordt, wordt alleen het roer aan de meerkant gestoken.

11. **Aankomen bij hogerwal en langswal**

Op een tevoren gekozen plaats aan hoger of langswal, zacht aankomen door aan de wind zeilen te vieren of door middel van een opschieter. Indien de boot te hard gaat, wegdraaien of afremmen door middel van uitduwen van het zeil. Een assistent mag vanaf de wal de catamaran helpen opvangen.

12. **Hangtechnieken en gewichtsverdeling**

De juiste positie op de jeugd catamaran kiezen zodat het gewicht van de bemanning de boot in dwars- en langsrichting stabiel houdt, waarbij nog niet uitgehangen behoeft te worden

13. **Boot stilliggen en weer op gang brengen**

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

14. **Omslaan en oprichten van de boot**

Omslaan: de jeugd catamaran in een oefensituatie laten omslaan. Dit kan door tijdens het overstag gaan alles vast te laten zitten en als bemanning te blijven zitten, zodat de jeugd catamaran naar de kant van de bemanning omslaat. Na het omslaan, voorkomen dat de boot doorkentert en de mast daardoor in de grond komt. Als de jeugd catamaran is omgeslagen te allen tijde de boot vasthouden.

Rechtzetten: voor het rechtzetten van de jeugd catamaran is het nodig dat de bemanningsleden onderling communiceren, dat de schoten los zijn en dat de joystick tussen de drijvers naar achter wijst. De jeugd catamaran moet zwemmend bij de boeg zo gedraaid worden, dat de wind in de hoek tussen boeg en masttop valt. De oprichtlijn gaat over de bovenste romp, de bemanning gaat hieraan hangen met gestrekte rug en schouders zo laag mogelijk boven het water. Als de jeugd catamaran over het zwaartepunt heen is, moet de bemanning zo snel mogelijk naar de onderste romp om doorslaan te voorkomen. De bemanning komt aan boord tussen de voorbe-am en de drijver. Als één van de bemanningsleden de boot zwemmend niet meer kan bereiken, dan moet de jeugd catamaran zo snel mogelijk worden doorgekenterd. (Assistentie in nabijheid vereist).

15. **Bijzondere vaartechnieken: deinzen en bijliggen**

Deinzen: De boot met gehesen zeil recht in de wind achteruit varen, en daarna over een van te voren vastgestelde boeg volvallen en wegvaren

Bijliggen: het geven van maximale roeruitslag naar loef en naar loef behouden, grootschoot vieren en de fok enigszins laten killen/aanhouden. Zorgen voor een gewichtsverdeling zodanig dat de jeugd catamaran stabiel blijft.

16. **Veilig handelen bij windvlagen**

Bij een vlaag kunnen de zeilen onmiddellijk gevierd worden, of kan, 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).

17. **Gesleept worden**

In de sleep komen: in de wind met uitgeschoren grootzeil (het zeil kan vrijelijk draaien) landvast tussen de twee rompen overbrengen naar het slepende schip en op juiste wijze aan eigen boot vastmaken. Goed achter de slepende boot aansturen

Uit de sleep gaan: met gehesen zeil van achteraf uit de sleep losgooien rekening houdend met overige scheepvaart en op een veilige manier wegvaren.

18. **Samenwerking tussen de bemanningsleden**

Onderling moet de stuurman en fokkenist goed samenwerking en de taken verdelen. De fokkenist moet de fok tijdens het varen goed bedienen.

2.8.4 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 benamingen van de 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, kruisrak, bezeild, binnen de wind, volvallen, dwarspeiling, deinzen, opschieter, verhalen, afkruisen

Benamingen van de boot. het kunnen benoemen van de volgende onderdelen: grootzeilval(len), fokkeval, schootblok, peddel, luchtkast, mast, kikker, lijoo, waterlijn, catamaran, rompen, landvast, spiegel, boeg, huid, hangbanden*, klem*, waterkering, sleeplijn, trampoline, oprichtkoord, cross bar, voor -en achterbeam.

Benamingen van het tuig. het kunnen benoemen van de volgende onderdelen: achterlijk, onderlijk, voorlijk, tophoek, halshoek, schoothoek, zeillatzak.

** indien van toepassing op eigen boot*

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 lid 9 Kruisende koersen: zeil – spier – motor

4. Onderhoud

Weten hoe de boot op te ruimen, schoon te maken en het water eruit te halen. Daarna (evt. met hulp) op een geschikte plaats, stormzeker en droog op te bergen of af te meren.

5. Veiligheid

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

2.9 Diploma eenmans Jeugdzeilen III

2.9.1 Eisen praktijk

1. Boot zeilklar en nachtklar 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 hogewal en langswal
11. Afvaren van lagerwal
12. Aankomen aan hogewal 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

2.9.2 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, derde druk 2001, ISBN 90 240 0667 8
- Optimist zeilen Karel Heijen, Theo Kramer, Marjolein Sonnema en Fredde Sonnema, Uitgeverij Hollandia, vierde druk 1998, ISBN 90 6410 3291

2.9.3 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. **Zeilen 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**
Omschrijving als bij Jz eenmans II.
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, 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 in een 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 hogewal en langswal**
Opletten dat andere vaartuigen niet gehinderd worden. Zelf afduwen.
Hogewal: afvaren over de juiste boeg (grootste hoek schip/wal). Zeilschoot vieren tijdens volval-
len. Juiste toepassing roer voor deinzend schip.
Langswal: afvaren in de voorwaartse richting.
Deze manoeuvres moeten zonder hulp van buitenaf worden uitgevoerd.
11. **Afvaren van lager wal**
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.
14. **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 omstandigheden zodat de boot zo gunstig mogelijk in het water ligt.
15. **Boot stilleggen en op gang brengen**
Omschrijving als toelichting bij Jz eenmans II.
16. **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.
17. **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 een opschieter gemaakt te hebben 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.
18. **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 zonodig van stootkussens.
19. **Veilig handelen bij windvlagen**
Zie toelichting bij Jz eenmans II, punt 15.
20. **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).

21. **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.
22. **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.
23. **Kennismaken met wedstrijdzeilen**
Een kleine Olympische baan samen met een aantal andere deelnemers 'goed' zeilen. De startprocedure, bestaande uit een 6 en 3 minutensein (resp. waarschuwings- en voorbereidingssein) en startsein, begrijpen en ernaar handelen. De finishlijn goed doorvaren en aanvaringen voorkomen volgens het Binnenvaart Politie Reglement.

2.9.4 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 benamingen 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).

Zuiging.

2.10 Diploma tweemans Jeugdzeilen III

2.10.1 Eisen praktijk

1. Boot zeilklar en nachtklar maken
2. Zeilen 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 hogerval en langswal
11. Afvaren van lagerwal
12. Aankomen aan hogerval en langswal
13. Aankomen aan lagerwal
14. Hangtechniek en gewichtsverdeling
15. Boot stilleggen en op gang brengen
16. Man-over-boordmanoeuvre
17. Omslaan en oprichten van de boot
18. Bijzondere vaartechnieken: deinzen, stilliggen, planeren, varen op golven en achteruitzeilen
19. Afmeren van de boot
20. Veilig handelen bij windvlagen
21. Zeilen trimmen
22. In de sleep komen, gesleept worden, uit de sleep gaan
23. Puzzel- en/of toertocht volbrengen
24. Kennismaken met wedstrijdzeilen
25. Bemannen: samenwerken en fok bedienen

2.10.2 Eisen theorie

1. Schiemanswerk
2. Zeiltermen en benamingen van de 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, derde druk 2001, ISBN 90 240 0667 8

2.10.3 Toelichting op de praktischeisen

1. **Boot zeil- en nachtklaar maken**
Zie toelichting Jeugdzeilen tweemans II, punt 1.
2. **Zeilen aan- en afslaan**
Zeilen zelfstandig aan de rondhouten kunnen bevestigen en eraf halen.
3. **Boot te water laten, uit het water halen en verhalen**
Zie toelichting Jze tweemans II, punt 2.
4. **Stand en bediening van de zeilen**
Correctie zeilstanden op alle koersen. Bij hoog aan de wind schoten strak houden en oploeven en door middel van sturen de windveranderingen opvangen.
5. **Sturen, roer- en zwaardbediening**
Zeker sturen (indien van toepassing met behulp van de joystick in bovengreep). Niet onnodig veel roer geven. Indien van toepassing dient zwaardbediening naar gelang windkracht en koers goed verzorgd te worden.
6. **Overstag gaan**
Van hoog aan de wind tot hoog aan de wind: de zeilschoot (en indien van toepassing de helmstokverlenger) goed onder controle houden. Pas gaan verzitten als de giek over de nieuwe boeg komt. Fokwerking zo mogelijk benutten. Inzicht en juiste uitvoering vereist.
7. **Gijptechnieken**
Gijpen nagenoeg zonder koerswijziging ('S-gijp').
Gijpen gevolgd door snelle koerswijziging tot aan de wind ('noodgijp'). Alleen van toepassing in kleine boten.
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 in een 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.
Hoger wal: afvaren over de juiste boeg (grootste hoek schip/wal). Zeilschoot vieren tijdens volvalen.
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 (groot)zeil. Of een helper vanaf de kant een duw tegen en in het verlengde van de giek laten geven.
12. **Aankomen aan hogerwal en langswal**
Aankomen op een van tevoren bepaalde plaats.
Aan de wind: de snelheid wordt hierbij geregeld door de zeilen te vieren en aan te halen door middel van de schoten.
Opschieter: de snelheid wordt verminderd door de boot plotseling in de wind te sturen. Afstand juist schatten.

13. **Aankomen aan lagerwal**
Aankomen met gestreken zeilen ('voor top en takel') door bovenwinds de zeilen te strijken. Of in ieder geval het grootzeil (eventueel zwaard en roer) tijdig te verwijderen.
14. **Hangtechniek en gewichtsverdeling**
Hanghouding: indien de windkracht het noodzakelijk maakt, moet (indien mogelijk) 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 omstandigheden, zodat de boot zo gunstig mogelijk in het water ligt.
15. **Boot stilleggen en op gang brengen**
Omschrijving als toelichting bij Jz tweemans II.
16. **Man-over-boordmanoeuvre**
"Zwem" toeroepen. Drenkeling in de gaten houden. Voor de wind gaan varen totdat je over de aan de windse lijn heen bent (± 4 bootlengtes). Oploeven, dwars peilen en overstag gaan. Snelheid regelen, drenkeling aan loef houden en bij het want aan boord helpen. Evt. fok bak trekken.
17. **Omslaan en oprichten van de boot**
Indien de boot daartoe geschikt is: ongeacht de koers om laten slaan. Voorkomen dat de boot doordraait en deze zelfstandig weer rechtzetten, waarbij gelet moet worden op een juiste positie ten opzichte van de windrichting. Boot leegzeilen of leeghozen. Eventueel spinnaker van tevoren strijken en bergen.
18. **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 verlies van snelheid te voorkomen.
Achteruit zeilen: na een opschieter gemaakt te hebben 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.
19. **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 zonodig van stootkussens.
20. **Veilig handelen bij windvlagen**
Zie toelichting bij Jz tweemans II, punt 15.
21. **Zeilen trimmen**
Juiste afstelling van de zeilen naar gelang de windsterkte:
De stand van de achterlijken, open/dicht.
De spanning op de neerhouder (weinig bij licht wind, meer bij meer wind).
De stand van de mast (voorover, rechtop, achterover).
De spanning op de lijken (weinig: bol zeil, strak: vlak zeil).

22. **In de sleep komen, gesleept worden, uit de sleep gaan**
Samenstellen van de sleep (rustig varende): de fok 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 eerst het grootzeil gestreken te worden.
Ontbinden van de sleep (rustig varende): het grootzeil moet worden gezet bij wind dwars of voorlijker dan dwars, voor het ontbinden van de sleep. Bij wind achterlijker dan dwars dient eerst de fok gehesen te worden. Tijdens de strijk- en hijsmanoeuvres in de sleep wordt de sleep met minimale snelheid voortbewogen.
23. **Puzzel en/of toertocht volbrengen**
Hierbij is het van belang dat al varende een bepaalde route gevolgd wordt, waarbij de zeilers zelfstandig het tempo en de oplossingen van problemen voor hun rekening nemen. Dit alles wel onder beperkt toezicht.
24. **Kennismaken met wedstrijdzeilen**
Een kleine Olympische baan samen met een aantal andere deelnemers 'goed' zeilen. De startprocedure, bestaande uit een 6 en 3 minutensein (resp. waarschuwings- en voorbereidingssein) en startsein, begrijpen en ernaar handelen. De finishlijn goed doorvaren en aanvaringen voorkomen volgens het Binnenvaart Politie Reglement.
25. **Bemannen: samenwerken en fok bedienen**
Zie toelichting Jz tweemans II, punt 17.

2.10.4 Toelichting op de theorie

1. Schiemanswerk

Het op de juiste plaats en op de juiste wijze uitvoeren van het volgende schiemanswerk:
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, S-gijp, noodgijp, deinzen, achteruit zeilen, binnen de wind varen, planeren, langswal, Olympische baan, start, finish, opschieten (van een lijn), achterlijker dan dwars, spinakeren.

Benaming: het kunnen verklaren van de volgende begrippen: kielboot, windsurfplank, catamaran, trimaran, telltale, spinnaker loef- en lijschoot, spinnakerboom, spinnakerval, op- en neerhouder, spinaker lij- en -loefoog.

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).

Zuiging.

2.11 Diploma Jeugd catamaran III

Het CWO-diploma Jeugd catamaran III is bedoeld voor personen tot ongeveer 15 jaar die blijk hebben gegeven de volgende onderdelen te beheersen en in staat zijn onder gunstige omstandigheden en met windkracht 5 Beaufort op meren, plassen en zee met een branding op een jeugd catamaran te kunnen varen.

2.11.1 Eisen praktijk

1. Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken
2. Jeugd catamaran te water laten, uit het water halen en verhalen
3. Hijsen en strijken van de zeilen
4. Stand en bediening van de zeilen
5. Sturen, zwaard en roer bediening
6. Overstag gaan en overstag gaan vermijden
7. Gijpen en gijpen vermijden
8. Aanlopen bovenwinds gelegen punt
9. Opkruisen nauw vaarwater
10. Afkruisen
11. Afvaren van hogerwal en langswal
12. Afvaren van lagerwal
13. Aankomen bij hogerwal en langswal
14. Aankomen bij lagerwal
15. Hangtechnieken en gewichtsverdeling
16. Omslaan en weer rechtzetten
17. Bijzondere vaartechnieken: deinzen, stilliggen, bijliggen, achteruit varen
18. Veilig handelen bij windvlagen
19. Zeiltrim
20. In de sleep komen, gesleept worden en uit de sleep gaan
21. Puzzel- en of toertocht volbrengen
22. Kennismaken met wedstrijdzeilen
23. Man-over-boordsituatie
24. Bemannen: samenwerken en fok bedienen

2.11.2 Eisen theorie

1. Schiemanswerk
2. Zeiltermen en onderdelen van de boot
3. Reglementen
4. Onderhoud van de boot
5. Vaarproblematiek andersoortige schepen
6. Herkennen sloopstypes

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J.Peter. Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, derde druk 2001, ISBN 90 240 0667 8

2.11.3 Toelichting op de praktischeisen

1. **Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken**
Een catamaran geheel op en af kunnen tuigen. Daarna catamaran opruimen en stormzeker opbergen.
2. **Jeugd catamaran te water laten uit het water halen en verhalen**
Jeugd catamaran te water laten: roeren en evt. zwaarden omhoog, boot zonodig met meer personen te water laten.
Jeugd catamaran uit het water halen: roeren en evt. zwaarden omhoog, boot zonodig met meer personen uit het water halen.
Jeugd catamaran verhalen: de jeugd catamaran op het land en in het water verplaatsen voor een korte periode. Denk bij al deze acties aan de juiste til techniek (de benen tillen en de rug is verticaal gestrekt). Voorkom dat de jeugd catamaran, andere boten of de wal beschadigingen oplopen.
Peddelen: met behulp van de peddel of een ander daartoe geschikt voorwerp de boot verhalen.
3. **Hijsen en strijken van de zeilen**
Zeilen hijsen: de jeugd catamaran met de kop in de wind leggen. De zeillatten van het grootzeil op spanning brengen. Grootzeilval bevestigen. Grootzeil hijsen en het voorlijk begeleiden in de mastgleuf. Aanslaan van voorlijkstrekker, grootschoot en eventueel de onderlijkstrekker. Na het hijsen van de fok het voorlijk op spanning brengen en de schoten bevestigen. Schoten borgen.
Zeilen strijken: zeilen droog afslaan.
4. **Stand en bediening van het zeilen**
Correcte zeilstanden op alle koersen. Bij hoog aan de wind schoot strak houden en oploeven en door middel van sturen de windveranderingen opvangen. Ook de fok ten allen tijden in de correcte zeilstanden.
5. **Sturen, zwaarden en roerbediening**
Sturen: Zeker sturen met gebruik van de helmstokverlenger terwijl een recht, of indien van toepassing, bochtig parcours gevaren wordt. Dwars op de catamaran zittend met de rug naar loef.
Roeren: roeren en evt. zwaarden steken. Daarbij letten op de diepte van het vaarwater.
6. **Overstag gaan en overstag vermijden**
Overstag gaan: van hoog aan de wind naar hoog aan de wind overstag met behoud van zoveel mogelijk snelheid. Het is hierbij niet de bedoeling dat de boot gedurende de manoeuvre in de deins komt. De grootschoot en de helmstokverlenger goed onder controle houden, en pas gaan verzitten als het grootzeil over de nieuwe boeg komt. Inzicht en juiste uitvoering vereist.
Overstag vermijden: Als de omstandigheden het noodzakelijk maken moet overstag gaan omzeild worden. Overstag gaan voorkomen door afvallen, gijpen en direct naar de hoge kant en oploeven.
7. **Gijpen en gijpen vermijden**
Gijpen: van ruime wind over de ene boeg naar ruime wind over de andere boeg, vloeiend uitvoeren. Ruime wind gaan varen. Op de knieën zitten met de rug naar de boeg. De joystick naar achter brengen tussen de drijvers. De roerhand pakt de crossbar, de vrije hand gaat buiten de schootbundel om naar de andere kant van de crossbar (nieuwe roerhand). De oude roerhand pakt daarna de schootbundel. De nieuwe roerhand stuurt de spiegel van de jeugd catamaran door de wind. De oude roerhand brengt de schootbundel, naar beneden trekkend, over. Dit moet gebeuren op het moment dat de fok geen wind meer vangt. Tijdens het gijpen 'een oogje in het zeil houden' naar voren.
Gijpen vermijden: als de omstandigheden het noodzakelijk maken, moet gijpen vermeden worden. Gijpen voorkomen door: oploeven, overstag gaan en daarna afvallen tot de gewenste koers.
8. **Aanlopen bovenwinds gelegen punt**

Zonder overbodige slagen en met een behoorlijke dwarspeiling een bovenwinds gelegen punt (bijvoorbeeld een boei) bereiken.

9. **Opkruisen in 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. **Afkruisen**

Optimaal gebruik maken van de ruime windse koersen om een benedenwinds punt te bezeilen.

11. **Afvaren van hogerwal en langswal**

Bij het afvaren de andere scheepvaart en recreanten niet hinderen, zelf afduwen.

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

Langswal: Afvaren in voorwaartse richting

Deze manoeuvres moeten zonder hulp van buitenaf uitgevoerd worden.

12. **Afvaren lagerwal**

Met behulp van peddel of een ander daarvoor geschikt voorwerp een stuk uit de wal peddelen en daarna volvallen over de vooraf gekozen boeg. De gehele manoeuvre moet zonder hinder van overige scheepvaart uitgevoerd worden.

13. **Aankomen bij hogerwal en langswal**

Aankomen op een van tevoren bepaalde plaats.

Slipkoers: de snelheid wordt hierbij geregeld door het zeil te vieren en aan te halen door middel van de schoot. Op het laatste moment wordt de catamaran in de wind gestuurd waardoor de zeillatten tegenbollen en zorgt de bemanning voor het tijdig afhouden van de boot.

Opschieter: De snelheid wordt verminderd door de boot plotseling in de wind te sturen. Het remmen geschiedt door roeruitslag. Afstand juist schatten zodat de catamaran op een voor de fokkenist afhoudbare snelheid aankomt bij de vooraf bepaalde punt.

Deze manoeuvres dienen zonder assistentie van buitenaf te worden uitgevoerd.

14. **Aankomen bij lagerwal**

Bovenwinds uitscheren van de schoot (8 knoop eruit halen), naar een tevoren bepaalde plaats sturen en tijdig de roeren opklappen en in het water stappen. Deze manoeuvre dient zonder assistentie van buitenaf te worden uitgevoerd.

15. **Hangtechniek en gewichtsverdeling**

Hanghouding: indien de windkracht het noodzakelijk maakt, moet (indien mogelijk) 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 omstandigheden, zodat de boot zo gunstig mogelijk in het water ligt.

16. **Omslaan en weer rechtzetten**

Omslaan: de jeugd catamaran in een oefensituatie laten omslaan. Dit kan door tijdens het overstag gaan alles vast te laten zitten en als bemanning te blijven zitten, zodat de jeugd catamaran naar de kant van de bemanning omslaat. Na het omslaan, voorkomen dat de boot doorkentert en de mast daardoor in de grond komt. Als de jeugd catamaran is omgeslagen te allen tijde de boot vasthouden.

Rechtzetten: voor het rechtzetten van de jeugd catamaran is nodig dat de bemanningsleden onderling communiceren, dat de schoten los zijn en dat de joystick tussen de drijvers naar achter wijst. De jeugd catamaran moet zwemmend bij de boeg zo gedraaid worden dat de wind in de hoek tussen boeg en masttop valt. De oprichtlijn gaat over de bovenste romp, de bemanning gaat hieraan hangen met gestrekte rug en schouders zo laag mogelijk boven het water. Als de jeugd catamaran over het zwaartepunt heen is, moet de bemanning zo snel mogelijk naar de onderste romp om doorslaan te voorkomen. De bemanning komt aan boord tussen de voorbe-am en de drijver. Als één van de bemanningsleden de boot zwemmend niet meer kan bereiken, moet de jeugd catamaran zo snel mogelijk worden doorgekenterd. (Assistentie in nabijheid is niet vereist).

17 **Bijzondere vaartechnieken: deinzen, stilliggen, bijliggen en achteruitvaren**

Deinzen: De boot met gehesen zeil recht in de wind achteruit varen, en daarna over een van te voren vastgestelde boeg volvallen en wegvaren

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

Bijliggen: het geven van maximale roeruitslag naar loef en naar loef behouden, grootschoot vieren en de fok enigszins laten killen/aanhouden. Zorgen voor een gewichtsverdeling zodanig dat de jeugd catamaran stabiel blijft.

Achteruitvaren: recht achteruit varen. Hierbij staat de bemanning op de punt van de boeg verdeeld over beide drijvers. Daarbij staan beide roeren omhoog.

18. **Veilig handelen bij windvlagen**

Bij een vlaag kunnen de zeilen onmiddellijk gevierd worden, of kan, 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 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 en zeillatten (weinig: bol zeil, strak: vlak zeil).

De rotatie van de mast

De stand van de overloop

20. **In de sleep komen en uit de sleep gaan**

In de sleep komen: in de wind met uitgeschoren grootzeil (het zeil kan vrijelijk draaien) landvast tussen de twee rompen overbrengen naar het slepende schip en op juiste wijze aan eigen boot vastmaken. Goed achter de slepende boot aansturen

Uit de sleep gaan: met gehesen zeil van achteraf uit de sleep losgooien rekening houdend met overige scheepvaart en op een veilige manier wegvaren.

21. **Puzzel en/of toertocht volbrengen**

Hierbij is het van belang dat al varende een bepaalde route gevolgd wordt, waarbij de zeilers zelfstandig het tempo en de oplossingen van problemen voor hun rekening nemen. 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 6 en 3 minutensein (resp. waarschuwings- en voorbereidingssein) en startsein, begrijpen en ernaar handelen. De finishlijn goed doorvaren en aanvaringen voorkomen volgens het Binnenvaart Politie Reglement.

23. **Man over boordsituatie**

Als iets of iemand over boord valt, de jeugd catamaran direct in de wind sturen (noodstop). Dit om het voorwerp of de persoon in het zicht te behouden en de persoon de gelegenheid te geven de jeugd catamaran zwemmend te bereiken. Als het niet lukt de persoon of het voorwerp aan boord te halen, zijn er verschillende mogelijkheden.

Bemanningslid over boord: de jeugd catamaran kenteren (zie omslaan) om dicht bij het bemanningslid te blijven.

Voorwerp over boord: zo snel mogelijk overstag gaan. Vaar op een halve windse koers terug en nader het voorwerp met een rustige opschieter. Het voorwerp aan loefzijde aan boord halen.

24. **Samenwerking tussen de bemanningsleden**

Onderling moet de stuurman en fokkenist goed samenwerking en de taken verdelen. De fokkenist moet de fok tijdens het varen goed bedienen.

2.11.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. Schiemanswerk

Het op de juiste plaats en op de juiste wijze uitvoeren van het volgende schiemanswerk: 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: oploeven, afvallen, ruime wind, zuigen, duiken, samenstellen en ontbinden van een sleep, hoog aan de wind, kruisrak, bezeild, binnen de wind, volvallen, dwarspeiling, deinzen, opschieder, verhalen, afkruisen, lange slag en korte slag, achteruit zeilen, olympische baan, start, finish, opschieten van een lijn

Benamingen van de boot. het kunnen benoemen van de volgende onderdelen: grootzeilval(len), fokkeval, schootblok, peddel, luchtkast, mast, kikker, leihoog, waterlijn, rompen, landvast, spiegel, boeg, huid, hangbanden*, klem*, waterkering, sleeplijn, trampoline, oprichtkoord, dolphin striker, cross bar, overloop, voor en achter beam, kielboot, surfplank, catamaran, trimaran, zwaardboot, telltale.

Benamingen van het tuig. het kunnen benoemen van de volgende onderdelen: achterlijk, onderlijk, voorlijk, tophoek, halshoek, schoothoek, zeillatzak.

** indien van toepassing op eigen boot*

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 enge
- 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 andersoortige schepen

Dode hoek (uit de koerslijn blijven).

Diepgang.

Windvang (ongeladen).

Zuiging.

2.12 Instructeur 2 Jeugdzeilen

1. Doel van het diploma

Het diploma Instructeur Jeugdzeilen wordt uitgereikt aan personen die door middel van het afleggen van Proeven van Bekwaamheid bewezen hebben te beschikken over de competenties om les te kunnen geven aan beginners (CWO I en II) in de jeugdzeil discipline. De vereiste competenties staan omschreven in het Boekwerk CGO.

2. Algemene toelatingseisen voor Proeven van Bekwaamheid

De algemene toelatingseisen staan vermeld in het hoofdstuk Opleiding Kader

3. Specifieke toelatingseisen voor Proeven van Bekwaamheid

- Om een Proeve van Bekwaamheid niveau 2 jeugdzeilen te doen moet je in het zelfde kalender de minimale leeftijd van 16 jaar behalen of behaald hebben.
- Het eigenvaardigheid niveau:

| Diploma eigenvaardigheid | | | Instructeur |
|-----------------------------|----|---------------------------|----------------------|
| Kielboot II | en | Zwaardboot een/tweemans I | Jz eenmans/ tweemans |
| Zwaardboot eenmans II | | | Jz eenmans/tweemans |
| Zwaardboot tweemans II | | | Jz eenmans/ tweemans |
| Kielboot II | en | Catamaran I | Jz catamaran |
| Zwaardboot een /tweemans II | en | Catamaran I | Jz catamaran |
| Catamaran II | | | Jz catamaran |

- De bij de instructie gebruikelijke volgboot goed kunnen varen. Dat betekent op een veilige en verantwoorde manier de volgende vaardigheden beheersen:
 - De start en stopprocedure van de motor moet gekend worden (zodanig het gebruik van de choke kennen).
 - Aanleggen en afvaren van hoger en lager wal.
 - Afmeren op de eigen ligplaats.
 - Draaien op kort bestek.
 - Stoppen.
 - Stilliggen op open water.
 - Formeren van een sleep
 - Uitleggen, verleggen en opruimen van een boeienbaan
 - Het kunnen hanteren van de maximum snelheid van de volgboot.
 - Op een veilige en verantwoorde manier benaderen van een omgeslagen boot of hulp behoevende surfplank en in staat doeltreffend te assisteren.
 - Kent de wettelijk verplichtte en wenselijke inventaris van vaarbewijsplichtige volgboten.
 - Ankeren; voor anker kunnen komen op een van tevoren bepaalde plaats. Daarbij rekening houdend met hinder door de ankerlijn voor de oefenende instructieschepen. Het gebruik van de voorgeschreven tekens kennen.
 - Ankerop gaan; Het schoon en veilig binnenbrengen van het anker, intussen opletten of de volgboot geen andere scheepvaart hindert. Zonodig het anker uitbreken door het over de kop varen (vastzetten op het voorschip en er dan 'overheen' varen). Zodra het anker los is de motor uit het werk zetten en het anker binnenhalen. Bij het verlenen van assistentie is het soms beter om dwars liggend voor anker te komen en de assistentie te verlenen.
 - Dagelijks onderhoud van de volgboot en de motor. De volgboot moet schoon en netjes gehouden worden. Lijnen tijdig aftakelen als dit nodig is. Evt. beschadigingen bijwerken om erger te voorkomen. Dagelijks het afval verwijderen. De motor; brandstof zonodig bijvullen, smering van de motor en schroefas controleren en zonodig aanvullen. Vreemde geluiden herkennen en doorgeven. Lensruimte schoonhouden en zonodig vervuild lenswater verzamelen en inleveren bij depot.

Ankeren en anker op gaan met de volgboot (overgangsregeling; optioneel t/m 2006, verplicht vanaf 2007)

Ankeren; voor anker kunnen komen op een van tevoren bepaalde plaats. Daarbij rekening houdend met hinder door de ankerlijn voor de oefenende instructieschepen. Het gebruik van de voorgeschreven tekens kennen.

Ankerop gaan;

Het schoon en veilig binnenbrengen van het anker, intussen opletten of de volgboot geen andere scheepvaart hindert. Zonodig het anker uitbreken door het over de kop varen (vastzetten op het voorschip en er dan 'overheen' varen). Zodra het anker los is de motor uit het werk zetten en het anker binnenhalen. Bij het verlenen van assistentie is het soms beter om dwars liggend voor anker te komen en de assistentie te verlenen.

Dagelijks onderhoud van de volgboot en de motor (overgangsregeling; optioneel t/m 2006, verplicht vanaf 2007)

De volgboot moet schoon en netjes gehouden worden. Lijnen tijdig aftakelen als dit nodig is. Evt. beschadigingen bijwerken om erger te voorkomen. Dagelijks het afval verwijderen.

De motor; brandstof zonodig bijvullen, smering van de motor en schroefas controleren en zonodig aanvullen. Vreemde geluiden herkennen en doorgeven. Lensruimte schoonhouden en zonodig vervuild lenswater verzamelen en inleveren bij depot.

3. **Uitreiking instructeurcertificaat jeugdzeilen eenmans/ tweemans**

Het diploma zeilinstructeur 2 jeugdzeilen wordt uitgereikt door een zeilinstructeur B/ 4 of een erkende Opleider in de discipline jeugdzeilen aan cursisten die:

- de Proeve van Bekwaamheid voor zeilinstructeur 2 jeugdzeilen met goed gevolg hebben doorlopen.

4. **Uitreiking instructeurcertificaat jeugdzeilen catamaran.**

Het diploma zeilinstructeur 2 jeugdzeilen catamaran wordt uitgereikt door een zeilinstructeur B/ 4 of een erkende Opleider in de discipline jeugdzeilen catamaran aan cursisten die:

- de Proeve van Bekwaamheid voor zeilinstructeur 2 jeugdzeilen catamaran met goed gevolg hebben doorlopen.

2.13 Diploma zeelinstructeur 3 jeugdzeilen eenmans/tweemans

1 Algemeen

1.1 Doel van het diploma

Het diploma Instructeur 3 jeugdzeilen eenmans/tweemans wordt uitgereikt aan personen die door middel van het afleggen van Proeven van Bekwaamheid bewezen hebben te beschikken over de competenties om les te kunnen geven aan beginners en semi-gevorderden (CWO I, II en III) in een jeugdboot eenmans/tweemans. De vereiste competenties staan beschreven in het Boekwerk CGO.

1.2 Algemene toelatingseisen voor Proeven van Bekwaamheid

De algemene toelatingseisen staan vermeld in hoofdstuk Opleiding Kader

1.3 Specifieke toelatingseisen voor Proeven van Bekwaamheid

Tot de Proeve van Bekwaamheid worden toegelaten zij die in het bezit zijn van het diploma Zeelinstructeur 2 Kielboot/ Zwaardboot/ Catamaran. Ook dient de cursist in het bezit van het eigenvaardigheid diploma zwaardboot III.

2. De te behandelen stof

2.1 Eigen vaardigheid zeilen niveau III (in een eenmans of tweemans Zwaardboot)

1. Boot op/aftuigen
2. Boot te water laten en er uit halen
3. In de sleep komen en uit de sleep gaan
4. Afvaren van en aankomen aan hoger wal
5. Omslaan en weer rechtzetten
6. Stand en bediening van zeil, zwaard en roer.
7. Zeiltrim
8. Gewichtsverdeling en hangtechniek
9. Overstag gaan
10. Gijpen met en zonder koersverandering
11. Opkruisen in nauw vaarwater
12. Het varen van een wedstrijdje op een driehoeksbaan
13. Aanleggen aan en afvaren van lager wal
14. Het opvangen van vlagen
15. Achteruit varen, stilliggen, op gang komen en boei ronden
16. Planeren
17. Op golven varen
18. Aanvarings-/achtergrondspeiling
19. Toepassing reglementen
20. Boot opruimen voor een langere periode

Alleen voor tweemans Zwaardboot:

21. Hangtechniek met trapeze
22. Varen met spinnaker
23. Samenwerking tussen bemanningsleden

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek 90 240 0667 8 J.Peter. Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, derde druk 2001, ISBN
- Zeilen van beginner tot gevorderde Karel Heijen, Peter Tolsma, Uitgeverij Hollandia, zevende druk 1998 ISBN 90 6410 0586
- Optimist zeilen Karel Heijen, Theo Kramer, Marjolein Sonnema en Fredde Sonnema, Uitgeverij Hollandia, vierde druk 1998, ISBN 90 6410 3291

2.2 Theoriekennis zeilen

1. Voortstuwende en remmende krachten
2. Stabiliteit
3. Scheepsbouw, materialen en onderdelen
4. Ankergerie
5. Schiemanswerk
6. Vlagvoering en jachtetiquette
7. Navigatie
8. Veiligheid en (blessure)preventie
9. Het herkennen en het kunnen benoemen van de 5 meest voorkomende scheepsoorten in het 'eigen' vaargebied
10. Reglementen
11. Vaarproblematiek 'grote' schepen
12. Dagelijks onderhoud van het 'eigen' schip en de binnen- of buitenboordmotor
13. Weer
14. Reddingsmiddelen
15. Geschiedenis en organisatie van de zeilopleidingen

2.3 Kennis en vaardigheden lesgeven

1. De invloed van motief op gedrag in de onderwijsleersituatie. Het belang van de analyse en de methode van analyse van de beginsituatie bij de lesplanning
2. Omgaan met factoren die van invloed zijn op de effectiviteit van het leren (leerpsychologie, emoties, affectief klimaat, groepsproces, conflicthantering, leeftijdskenmerken)
3. Het leiden van een kennismakingsgesprek, gericht op het ontdekken van de motieven van de cursist
4. Lesplan maken aan de hand van een onderwijsleermodel
5. Luisteren, observeren, analyseren en interpreteren
6. Feedback geven, foutenanalyse
7. Blessurepreventie
8. Methodische opbouw van bovengenoemde manoeuvres en technieken, voor zover van toepassing op beginnende en semi-gevorderde zeilers
9. Zeilmethodieken, didactieken
10. Inrichting van de organisatie en het lesprogramma, zoals die van toepassing zijn op het instituut waar de opleiding plaatsvindt
11. Omgaan met lesmateriaal waaronder instructieboten en volgboten
12. Het verzorgen van een less, aan jeugdige zeilers in een- of tweemans jeugdboten

2.14 Applicatie jeugdcatamaran voor Zi-A Kielboot / Zwaardboot / Catamaran

2.14.1 Algemeen

2.14.1.1 Doel van het diploma

Het diploma Instructeur 3 jeugdzeilen eenmans/tweemans wordt uitgereikt aan personen die door middel van het afleggen van Proeven van Bekwaamheid bewezen hebben te beschikken over de competenties om les te kunnen geven aan beginners en semi-gevorderden (CWO I, II en III) in een jeugdboot eenmans/tweemans. De vereiste competenties staan beschreven in het Boekwerk CGO.

2.14.1.2 Algemene toelatingseisen voor Proeve van bekwaamheid

De algemene toelatingseisen staan vermeld in hoofdstuk Opleiding Kader

2.14.1.3 Specifieke toelatingseisen voor Proeve van bekwaamheid

Tot de Proeve van Bekwaamheid worden toegelaten zij die in het bezit zijn van het diploma Zeilinstructeur 2 Kielboot/ Zwaardboot/ Catamaran. Ook dient de cursist in het bezit van het eigenvaardigheid diploma zwaardboot III.

1.3 Specifieke toelatingseisen voor Proeven van Bekwaamheid

Tot de Proeve van Bekwaamheid worden toegelaten zij die in het bezit zijn van het diploma Zeilinstructeur 2 Kielboot/ Zwaardboot/ Catamaran. Ook dient de cursist in het bezit van het eigenvaardigheid diploma catamaran III.

2.14.2 De te behandelen stof

2.14.2.1 Eigen vaardigheid zeilen niveau III (in een catamaran)

1. Catamaran zeilklaar en nachtklaar maken
2. Catamaran in- en uit het water halen en verhalen
3. Hijsen en strijken van de zeilen
4. Stand, bediening en sturende werking van de zeilen
5. Sturen, roer en zwaardbediening
6. Overstag gaan en overstag gaan vermijden
7. Opkruisen
8. Gijpen en gijpen vermijden
9. Afkruisen
10. Afvaren
11. Aankomen
12. Opvangen van windvlagen
13. Gewichtsverdeling
14. Trapeze staan bemanning en stuurman
15. Omslaan en weer rechtzetten
16. Bijliggen
17. Een in de winds punt kunnen bezeilen
18. Man over boordsituatie
19. Aanvarings-/achtergrondspeiling kunnen maken
20. Bijzondere vaartechnieken
21. Wedstrijdzeilen
22. Samenwerking tussen de bemanningsleden
23. Zeiltrim
24. Catamaran opruimen voor een langere periode
25. Toepassing reglementen
26. Varen met een volgboot, ankeren en eenvoudige reparaties uitvoeren
27. Slepen, gesleept worden en formeren van een sleep
28. Catamaran alleen varen

2.14.2.2 Eisen theorie

1. Schiemanswerk
2. Zeiltermen
3. Onderdelen
4. Veiligheid
5. Reglementen
6. Krachten op de boot en hun gevolgen
7. Gedragsregels
8. Weersinvloeden
9. Herkennen sloopstypes
10. Onderhoud
12. Vaarproblematiek andersoortige schepen
13. Wedstrijdzeilen
14. Materialen en bouwwijzen
15. Klaarmaken voor vervoer
16. Ankergerie
19. Volgboot
20. Geschiedenis en organisatie van de zeilopleidingen

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J.Peter. Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, derde druk 2001, ISBN 90 240 0667 8
- Zeilen van beginner tot gevorderde Karel Heijen, Peter Tolsma, Uitgeverij Hollandia, zevende druk 1998 ISBN 90 6410 0586

2.14.2.3 Kennis en vaardigheden lesgeven

1. De invloed van motief op gedrag in de onderwijsleersituatie. Het belang van de analyse en de methode van analyse van de beginsituatie bij de lesplanning.
2. Omgaan met factoren die van invloed zijn op de effectiviteit van het leren (leerpsychologie, emoties, affectief klimaat, groepsproces, conflicthantering, leeftijdskenmerken).
3. Het leiden van een kennismakingsgesprek, gericht op het ontdekken van de motieven van de cursist.
4. Lesplan maken aan de hand van een onderwijsleermodel.
5. Luisteren, observeren, analyseren en interpreteren.
6. Feed back geven, foutenanalyse
7. Blessurepreventie.
8. Methodische opbouw van bovengenoemde manoeuvres en technieken, voor zover van toepassing op beginnende en semi-gevorderde zeilers.
9. Zeilmethodieken, didactieken.
10. Inrichting van de organisatie en het lesprogramma, zoals die van toepassing zijn op het instituut waar de opleiding plaatsvindt.
11. Omgaan met lesmateriaal waaronder instructieboten en volgboten.
12. Het verzorgen van een aantal lessen, bestaande uit minimaal 2 dagdelen, aan jeugdige zeilers in een catamaran

2.14.4 Regeling en norm van de beoordeling

2.14.4.1

De theorie zeilen, de eigen vaardigheid zeilen en de Proeve van Bekwaamheid worden afgenomen door een door of vanwege de CWO bevoegd verklaarde beoordelaar die niet de leercoach was.

2.16 CWO-instructeur 4 Jeugdzeilen/Jeugdcatamaran

De eisen zijn conform de algemene eisen zoals vermeld staan in hoofdstuk Opleiding Kader en in het boekwerk CGO, met de volgende specifieke item:

- Het eigenvaardigheid niveau hoeft niet hoger te zijn dan zwaardboot eenmans/tweemans III en bij jeugdcatamaran niet hoger dan catamaran III.