

# Deel 1: Jeugd instructie

## 1.3 Jeugdzeilen catamaran

### Inhoud

1.3.1	Algemeen diploma Jeugdzeilen .....	2
1.3.2	Richtlijnen voor toetsing .....	3
1.3.3	Boot en uitrusting .....	4
1.3.4	Diploma Jeugdzeilen Catamaran I.....	5
1.3.4.1	Eisen Praktijk.....	5
1.3.4.2	Eisen Theorie .....	5
1.3.4.3	Toelichting op de praktischeisen.....	6
1.3.4.4	Toelichting op de theorie-eisen .....	8
1.3.5	Diploma Jeugdzeilen Catamaran II.....	9
1.3.5.1	Eisen Praktijk.....	9
1.3.5.2	Eisen Theorie .....	9
1.3.5.3	Toelichting op de praktischeisen.....	10
1.3.5.3	Toelichting op de theorie-eisen .....	13
1.3.6	Diploma Jeugdzeilen Catamaran III.....	14
1.3.6.1	Eisen Praktijk.....	14
1.3.6.2	Eisen Theorie .....	14
1.3.6.3	Toelichting op de praktischeisen.....	15
1.3.6.4	Toelichting op de theorie-eisen .....	19

## 1.3.1 Algemeen diploma Jeugdzeilen

### Jeugd

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

### Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran/jeugdkielboot I

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

### Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran/jeugdkielboot II

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

### Jeugdzeilen eenmans/tweemans/jeugdcatamaran/jeugdkielboot III

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

## 1.3.2 Richtlijnen voor toetsing

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

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

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

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

De geldigheid van één vaarseizoen (praktijk) en 18 maanden (theorie) impliceert niet dat alle vaardigheden die een kandidaat had op het moment van aftekenen ook daadwerkelijk nog beheerst worden. Vanzelfsprekend zal de beheersing van onderdelen minder worden als zij niet regelmatig 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 zijn, moet het diploma binnen zes maanden worden uitgereikt. Na deze periode verliest (verliezen) de vorderingenstaat(staten) zijn (hun) geldigheid. Het diploma heeft echter een ongelimiteerde geldigheidsduur.

### 1.3.3 Boot en uitrusting

Teneinde jeugd catamaranopleidingen 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. Lengte jeugd catamaran: maximaal 4.40 m (14 voet)
2. Complete tuigage en standaard uitrusting
3. Oprichtkoord
4. Peddel en / of roeivoorziening
5. Landvast
6. Helmstokverlenger bij niveau II en III
7. Hangbanden bij niveau II en III

#### De opvarenden dragen:

- Wetsuit of droogpak bij watertemperatuur < 20° Celsius
- Zwemvest
- Degelijk schoeisel

## 1.3.4 Diploma Jeugdzeilen Catamaran I

Het CWO-diploma Jeugdzeilen catamaran I is bedoeld voor personen tot ongeveer 15 jaar die blij 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.

### 1.3.4.1 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 hogewal en langswal
10. Onder toezicht aankomen bij hoger wal en langswal
11. Bemannen: samenwerking en fokbediening

### 1.3.4.2 Eisen Theorie

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

#### Aanbevolen literatuur:

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

### 1.3.4.3 Toelichting op de praktischeisen

#### 1. Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken

*Zeilklaar maken op de wal:* rompen afsluiten, controle staand en lopend want, borgen controleren en inventaris compleet maken.

*Nachtklaar maken:* inventaris opruimen en schoon schip maken, zeilen droog maken en goed oprollen.

#### 2. Jeugd catamaran te water laten en verhalen

*Te water laten:* roeren en evt. zwaarden omhoog. Boot zo nodig met meer personen te water laten.

*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. Hijzen en strijken van de zeilen

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

*Zeilen strijken:* zeilen droog afslaan.

#### 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, 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 volvallen.

#### 7. Opkruisen in breed vaarwater

Een bovenwinds gelegen punt m.b.v. één, of enkele overstagmanoeuvres kunnen 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 zo nodig vieren om voldoende afstand van de wal te nemen.

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

Aankomen aan hogerwal of langswal zonder al te veel snelheid, bijv. met een opschietter. Zeilen moeten gevierd worden. Een helper mag de boot vanaf de kant “opvangen”.

### 11. Bemanning: samenwerken en fokbediening

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

*Fokbediening:* De bemanning moet de fok tijdens het varen bedienen.

## 1.3.4.4 Toelichting op de theorie-eisen

### 1. Schiemanswerk

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

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

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

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

### 3. Reglementen

De volgende regels uit het Binnenvaartpolitiereglement kunnen toepassen:

1.04 Voorzorgsmaatregelen

1.05 Afwijking reglement

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

6.17 lid 6 Kruisende koersen: kleine zeilschepen onderling

### 4. Veiligheid

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



## 1.3.5 Diploma Jeugdzeilen Catamaran II

Het CWO-diploma Jeugdzeilen 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.

### 1.3.5.1 Eisen Praktijk

1. Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken
2. Jeugd catamaran te water laten, uit het water halen en verhalen
3. Hijzen 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 hogewal en langswal
11. Aankomen aan hogewal 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

### 1.3.5.2 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.  
ISBN 90 240 0667 8

### 1.3.5.3 Toelichting op de praktischeisen

#### 1. Jeugd catamaran zeilklaar en nachtklaar maken

*Zeilklaar maken op de wal:* rompen afsluiten, controle staand en lopend want, borgen controleren en inventaris compleet maken.

*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

*Te water laten:* roeren en evt. zwaarden omhoog, boot zo nodig met meer personen te water laten.

*Uit het water halen:* roeren en evt. zwaarden omhoog, boot zo nodig met meer personen uit het water halen.

*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 (vanuit 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

Oploeven en afvallen met juiste schootbediening.

Diverse koersen t.o.v. de windrichting varen en op alle koersen zorgen voor redelijke zeilstanden.

#### 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 bezeild 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 hogerwal 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 afgevaren 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 hoeft 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.

*Oprichten:* 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 voorbeam 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. Bemannen: samenwerken en fok bedienen

*Samenwerken:* Onderling moeten stuurman en bemanning goed samenwerken en de taken verdelen.

*Fok bedienen:* De bemanning moet de fok tijdens het varen goed bedienen.

### 1.3.5.3 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, schootblok, peddel, luchtkast, mast, kikker, lijooog, 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. Kunnen aangeven waarom het belangrijk is bij de omgeslagen boot te blijven.

## 1.3.6 Diploma Jeugdzeilen Catamaran III

Het CWO-diploma Jeugdzeilen 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.

### 1.3.6.1 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

### 1.3.6.2 Eisen Theorie

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

#### Aanbevolen literatuur:

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

### 1.3.6.3 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

*Te water laten:* roeren en evt. zwaarden omhoog, boot zo nodig met meer personen te water laten.

*Uit het water halen:* roeren en evt. zwaarden omhoog, boot zo nodig met meer personen uit het water halen.

*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 joystick 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.

*Aan de wind:* 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 tegen bollen 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 geschiet door roeruitslag. Afstand juist schatten zodat de catamaran op een voor de bemanning 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 voorbeem 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 5,4 en 1 minutensein (resp. waarschuwings- en voorbereidingssein) en startsein, begrijpen en ernaar handelen. De finishlijn goed doorvaren en aanvaringen voorkomen volgens het Binnenvaartpolitiereglement.

### 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 bemanning goed samenwerking en de taken verdelen. De bemanning moet de fok tijdens het varen goed bedienen.

## 1.3.6.4 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, opschietter, 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, leioog, 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 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.