

Deel 2: Afstands instructie

2.2 Windsurfen

Inhoud

2.2.1	Algemeen diploma Windsurfen	2
2.2.2	Richtlijnen voor toetsing	3
2.2.3	Surfboard en uitrusting	4
2.2.4	Diploma Windsurfen I	5
2.2.4.1	Eisen Praktijk	5
2.2.4.2	Eisen Theorie	5
2.2.4.3	Toelichting op de praktischeisen	6
2.2.4.4	Toelichting op de theorie-eisen	8
2.2.5	Diploma Windsurfen II	9
2.2.5.1	Eisen Praktijk	9
2.2.5.2	Eisen Theorie	9
2.2.5.3	Toelichting op de praktischeisen	10
2.2.5.4	Toelichting op de theorie-eisen	12
2.2.6	Diploma Windsurfen III	14
2.2.6.1	Eisen Praktijk	14
2.2.6.2	Eisen Theorie	14
2.2.6.3	Toelichting op de praktischeisen	16
2.2.6.4	Toelichting op de theorie-eisen	19
2.2.7	Diploma Windsurfen IV	22
2.2.7.1	Eisen Praktijk	22
2.2.7.2	Eisen Theorie	23
2.2.7.3	Toelichting op de praktischeisen	24
2.2.7.4	Toelichting op de theorie-eisen	27
2.2.8	Diploma Windsurfen IV+	30

2.2.1 Algemeen diploma Windsurfen

Diploma Windsurfen I

Als de cursist aan al deze eisen heeft voldaan, dan zal hij/zij veilig onder begeleiding kunnen surfen op rustig binnenwater. De onderstaande punten kan de cursist uitvoeren tot en met windkracht 12 knts.

Diploma Windsurfen II

Als de cursist aan al deze eisen heeft voldaan, dan zal hij/zij zelfstandig ongeacht de windrichting op elk gewenst punt kunnen afvaren en aankomen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een trapeze. De onderstaande punten kan de cursist uitvoeren tot en met windkracht 16 knts.

Diploma Windsurfen III

Als de cursist aan al deze eisen heeft voldaan, zelfstandig ongeacht de windrichting op elk gewenst punt kunnen afvaren en aankomen en kunnen planeren. Er wordt doelmatig gebruik gemaakt van trapeze en voetbanden. De onderstaande punten kan de cursist uitvoeren tot en met windkracht 20 knts.

Diploma Windsurfen IV

Voor dit diploma moet er onder alle omstandigheden gevaren kunnen worden.

Het CWO-diploma kan alleen worden verkregen nadat er een examen is afgelegd onder toezicht van een erkend examinator. Tijdens het examen is er een minimale windkracht van 12 knts en een maximale windkracht van 27 knts.

Het diploma staat gelijk aan het Eigen Vaardigheidsniveau van de instructeur 3-opleiding.

Diploma Windsurfen IV+

Voor dit diploma moet er onder alle omstandigheden gevaren kunnen worden.

Het CWO-diploma wordt beoordeeld aan de hand van het portfolio. Het diploma staat gelijk aan het Eigen Vaardigheidsniveau van de instructeur 4-opleiding.

2.2.2 Richtlijnen voor toetsing

Om een CWO-diploma te verkrijgen, zal men door een door de Commissie Watersport Opleidingen erkende instructeur beoordeeld moeten worden. Deze beoordeling kan plaatsvinden tijdens de cursus of buiten cursusverband bij een door de CWO erkende opleidingslocatie (een lijst met CWO-opleidingslocaties is te vinden op de website, www.cwo.nl).

Bij CWO-opleidingslocaties wordt de beoordeling van de verschillende niveaus door volgende instructeurs gedaan:

Windsurfen CWO I, II, III	CWO-instructeur 3 Windsurfen
Windsurfen CWO IV	CWO-instructeur 4* Windsurfen
Windsurfen CWO IV+	Eerste 36 uur onder verantwoordelijke van de verantwoordelijke opleider. Waarvan 12 uur in de discipline wave of freestyle. Laatste 12 door 2 externe, door de CWO erkende en bij het CWO-secretariaat geregistreerde, niveau IV+-trainers Windsurfen. Waarvan minimaal 6 uur geplaneerd kan worden.

Voor de beoordeling van de niveaus I, II en III wordt gebruik gemaakt 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.

2.2.3 Surfboard en uitrusting

Het surfboard is minimaal voorzien van:

1. Surfboard (met zwaard)
2. Zeiloppervlak zodanig dat de surfer dit fysiek kan hanteren en met het surfboard naar omstandigheden normale snelheid kan ontwikkelen
3. Giekhogte voldoende aangepast aan de lengte van de surfer
4. Ophaalkoord
5. Voetbanden (verplicht vanaf niveau III)

De opvarenden dragen:

1. Een zwemvest of trapeze met drijfvermogen
2. Passend wetsuit of droogpak (bij watertemperatuur lager dan 20° Celsius)
3. Degelijk schoeisel

2.2.4 Diploma Windsurfen I

Als de cursist aan al deze eisen heeft voldaan, dan zal hij/zij veilig onder begeleiding kunnen surfen op rustig binnenwater. De onderstaande punten kan de cursist uitvoeren tot en met windkracht 12 knts.

Materiaal:

Het board heeft zoveel drijfvermogen dat de cursist het zeil zonder moeite kan optrekken met het ophaalkoord. Een zeil dat voor de cursist gemakkelijk hanteerbaar is en sturing geeft aan het board.

2.2.4.1 Eisen Praktijk

1. Op- en aftuigen
2. Veiligheid en omgeving
3. Dragen van board en tuig
4. Basishouding
5. Vaarhouding
6. Zeilsturing
7. Zeilstanden Overstag gaan
8. Gijpen
9. Opkruisen
10. Wegsurfen en aankomen

2.2.4.2 Eisen Theorie

1. Knopen en steken
2. Surftermen
3. Onderdelen
4. Veiligheid en omgeving
5. Reglementen
6. Materiaal en onderhoud

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J. Peter Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, ISBN 90 240 0667 8
- Windsurfen 101 W.A.J. Eckhardt

2.2.4.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Op- en aftuigen

Board klaarleggen, vin en eventueel zwaard monteren. Baseplate monteren. De twee mast delen schoon in elkaar schuiven. Mast in de mastslurf doen. Mastvoet erin, de neerhaler rijgen en aantrekken in de klem vastzetten en lijn borgen. Giek op de juiste hoogte op de mast bevestigen. Uithaler rijgen en aantrekken, in de klem vastzetten en overige lijn borgen. Ophaalkoord bevestigen en tuigage aan het board koppelen. Aftuigen in omgekeerde volgorde van optuigen, schoonmaken en opruimen.

2. Veiligheid en omgeving

Op- en aftuigen: rekening houden met de wind, omgeving en omstanders.

Noodstop: op een veilige manier tuigage in het water leggen en zo nodig zelf in het water springen. Bij voorkeur de giek en/of de voetbanden vasthouden.

Noodsein geven: met beide armen gestrekt kruisende beweging boven het hoofd maken. Gesleept worden door een volgboot of andere surfer. Efficiënt peddelen met board (en tuig). Verantwoord varen ten opzichte van medewatersporters. Blijf ten alle tijden bij je board.

3. Dragen van board en tuig

Het board en tuig op een veilige manier in twee delen naar het water dragen. Indien mogelijk of nodig met twee personen.

4. Basishouding

Board halve wind, mast tussen beide voeten in, tuig op een ergonomische (let op je rug) manier uit het water trekken. Masthand aan de mast of twee handen aan het ophaalkoord. Armen gestrekt. Zeil aan lij zijde en een haakse hoek tussen het board en het zeil.

5. Vaarhouding

Vanuit de basishouding beide voeten achter de mast zetten, hierna de zeilhand plaatsen en aantrekken. Rechte rug, armen licht gebogen en mast rechtop.

6. Zeilsturing

Tijdens het varen door middel van zeilsturing rechtdoor en in bochten kunnen varen.

7. Zeilstanden

Op alle koersen het zeil zo voeren dat er voortstuwing is. Voor de wind varen is geen bindende verplichting.

8. Overstag gaan

Van minimaal halve wind door de wind naar maximaal halve wind over de andere boeg draaien, waarbij via de nose om de mast heen wordt gelopen. Tijdens de gehele draai mag de mast of het ophaalkoord worden gebruikt om het board te draaien. Tijdens de overstag mag hoogte worden verloren, maar niet meer dan dat in één rak kan worden gecompenseerd.

9. Gijpen

Van minimaal halve wind naar maximaal halve wind met de tail door de wind draaien. Tijdens de gehele draai mag de mast of het ophaalkoord worden gebruikt om het board te draaien.

10. Opkruisen

Met behulp van enkele aanwijzingen naar een onbezeild bovenwindse lijn kunnen varen.

11. Wegsurfen en aankomen

Onder begeleiding binnen een straal van twee boardlengtes op een veilige manier bij een van te voren bepaald punt kunnen aankomen. Vervolgens dient men naar de kan te peddelen of zwemmen. Ook van dit punt weer op een veilige manier kunnen wegvaren. Dit zowel bij punten op hogerwal als op lagerwal.

2.2.4.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. Knopen en steken

Knopen en hun toepassing: Halve steek, slipsteek, achtknoop.

2. Surftermen

Kunnen aangeven wat bedoeld wordt met minimaal 10 van de volgende termen: oploeven, afvallen, overstag, gijp, in de wind, aan de wind, halve wind, ruime wind, voor de wind, basishouding, vaarhouding, loef, lij, hogerwal, lagerwal, bakboord, stuurboord, over bakboord varen, over stuurboord varen, opkruisen, hoogte winnen, verlijeren, choppy, gusty, hang loose.

3. Onderdelen

Minimaal 10 onderdelen van de surfplank kunnen benoemen:

Zeil: voorlijk, achterlijk, bovenlijk, onderlijk, tophoek, halshoek, schoothoek (clew), zeillatten, zeillatspanner, mastslurf, neerhaler, uithaler.

Board: nose, tail, vin, zwaardkast, mastrail, baseplate, zwaard.

Mast en giek: mastvoet, mastverlenger, diabolo, masttop, ophaalkoord, snelkoppeling,

4. Veiligheid en omgeving

Materiaal: kunnen controleren of board en tuig veilig zijn voor gebruik.

Surfkleding: drijfvest, wetsuit, surfschoenen.

Weersomstandigheid: zonverbranding, zonnesteek en onderkoeling.

Blessures voorkomen: warming up en cooling down.

Noodgevallen: bij je board blijven en desnoods het zeil loskoppelen.

Omgeving: vaarroutes, andere watersporters/recreanten, bodem, natuur niet belasten.

Weerbericht interpreteren: de wind, plotselinge weersomslagen en zon.

5. Reglementen

De volgende vaar- en uitwijkregels in de juiste volgorde (van belangrijkheid) kennen en kunnen toepassen:

Art. 1.04, 1.05	Goed zeemanschap
Art. 6.03 lid 5	Koers en snelheid behouden
Art. 6.04 lid 6, 6.17 lid 6a	Stuurboord wijkt voor bakboord
Art. 6.17 lid 6b	Loef wijkt voor lij
Art. 6.10	Oplopers zijn uitwijkers
Art. 1.01 lid A 15	zeilschip
Art. 1.01 lid A 16	zeilplank
Art. 6.01 lid 1d	Kruisende koersen
Art. 6.01 lid 1a	Tegengestelde koersen
Art. 6.01 lid 1b	Oplopen

6. Materiaal en onderhoud

Kennis hebben van goede omgang met het materiaal. Basiskennis van beginner materiaal. Nut van het volume en de breedte van een plank kennen.

2.2.5 Diploma Windsurfen II

Als de cursist aan al deze eisen heeft voldaan, dan zal hij/zij zelfstandig ongeacht de windrichting op elk gewenst punt kunnen afvaren en aankomen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een trapeze. De onderstaande punten kan de cursist uitvoeren tot en met windkracht 16 knts.

Materiaal:

Het board met zoveel drijfvermogen dat de cursist het zeil zonder moeite kan optrekken met het ophaalkoord. Het zeil moet voldoende druk leveren om trapeze te varen.

2.2.5.1 Eisen Praktijk

1. Op- en aftuigen en trimmen
2. Veiligheid en omgeving
3. Dragen van board en tuig
4. vaarhouding
5. Zeilsturing
6. Zeilstanden Overstag gaan
7. Gijpen
8. Opkruisen
9. Wegsurfen en aankomen
10. Trapeze varen
11. Beachstart
12. Toepassen van reglementen
13. Kennismaken wedstrijdsurfen
14. Freestyle
15. Zwaardgebruik 1

2.2.5.2 Eisen Theorie

1. Knopen en steken
2. Surftermen
3. Onderdelen
4. Veiligheid en omgeving
5. Reglementen
6. Materiaal en onderhoud
7. Krachten en gevolgen

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J. Peter Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, ISBN 90 240 0667 8
- Windsurfen 101 W.A.J. Eckhardt

¹ Optioneel

2.2.5.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Op- en aftuigen

Board klaarleggen, vin en eventueel zwaard monteren. Baseplate monteren. De twee mast delen schoon in elkaar schuiven. Mast in de mastslurf doen. Mastvoet erin, de neerhaler rijgen en aantrekken in de klem vastzetten en lijn borgen. Giek op de juiste hoogte op de mast bevestigen. Uithaler rijgen en aantrekken, in de klem vastzetten en overige lijn borgen. Ophaalkoord bevestigen en tuigage aan het board koppelen. Trapeze lijnen bevestigen en afstellen. Aftuigen in omgekeerde volgorde van optuigen, schoonmaken en opruimen.

2. Veiligheid en omgeving

Op- en aftuigen: rekening houden met de wind, omgeving en omstanders.

Noodstop: op een veilige manier tuigage in het water leggen en zo nodig zelf in het water springen. Bij voorkeur de giek en/of de voetbanden vasthouden.

Stopgijp: Stoppen door het zeil tegen de wind te duwen.

Noodsein geven: met beide armen gestrekt kruisende beweging boven het hoofd maken. Gesleept worden door een volgboot of andere surfer. Efficiënt peddelen met board (en tuig). Verantwoord varen ten opzichte van medewatersporters. Blijf ten alle tijden bij je board. Respect voor de plaatselijke natuur en hun inwoners.

3. Dragen van board en tuig

Het board en tuig zelfstandig op een veilige manier in twee delen naar het water dragen.

4. Vaarhouding

Vanuit de basishouding beide voeten achter de mast zetten, hierna de zeilhand plaatsen en aantrekken. Rechte rug, armen licht gebogen en mast rechtop.

Houding aanpassen tijdens het trapeze varen, zodat de trapeze gebruikt wordt.

5. Zeilsturing

Tijdens het varen door middel van zeilsturing rechtdoor en in bochten kunnen varen.

6. Zeilstanden

Het zeil zo voeren dat het grootste gedeelte van de tijd optimale voortstuwing is. Op een voor de windse koers dient het zeil boven het board gehouden te worden mits de wind dit toelaat, snelheid regelen op alle koersen.

7. Overstag gaan

Van aan de wind naar aan de wind over de andere boeg draaien door gebruik te maken van zeilsturing en waarbij via de nose om de mast heen wordt gelopen. Tijdens de overstag pakt men over van giek naar giek. Het board mag stilvallen, maar er mag niet meer 1 boardlengte aan hoogte worden verloren. Het beginpunt van het nieuwe rak ligt dus maximaal 1 boardlengte onder het eindpunt van het oude rak.

8. Gijpen

In een vloeiende beweging door gebruik van zeilsturing van ruime wind naar ruime wind gaan, waarbij het zeil via de nose gaat met desnoods kort gebruik van de mast. Tijdens de gijp pakt men over van giek naar giek.

9. Opkruisen

In breed vaarwater door middel van enkele aan de windse slagen naar een onbezeild bovenwindse lijn kunnen varen.

10. Wegsurfen en aankomen

Binnen een straal van een boardlengte bij een van te voren bepaald punt kunnen aankomen op een veilige manier. Ook van dit punt weer op een veilige manier kunnen wegvaren. Dit van en naar elk mogelijk punt.

11. Trapeze varen

Altijd trapeze om tijdens het varen. Goed kunnen afstellen van je trapezelijnen. In en uithaken op halve windse en aan de windse koersen. Men dient rechtdoor te kunnen varen met druk op de trapezelijnen. Na het vallen onder water kunnen uithaken. Bij voorover vallen de val kunnen opvangen.

12. Beachstart

Het board en tuig in de gewenste richting kunnen leggen met handen aan de giek. In kniediep water op het board kunnen stappen en board in controle houden en met de achterste voet als eerste opstappen. Wegvaren zonder gebruik te maken van het ophaalkoord.

13. Toepassen reglementen

De in de theorie staande reglementen in de praktijk kunnen toepassen

14. Kennismaken wedstrijdsurfen

Een wedstrijd kunnen varen voorzien van een start en finish.

15. Freestyle

Twee verschillende tricks uitvoeren te denken aan: sail 360, backwind varen, clew first varen, board 360, fin first varen, railride, wheely, duckgijp, helitack of een andere trick.

16. Zwaardgebruik 2

Indien het zwaard aanwezig is in het board dient men op alle koersen de juiste zwaardstand toe te passen.

² Optioneel

2.2.5.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. Knopen en steken

Knopen en hun toepassing: halve steek, slipsteek, achtknoop, mastworp, draaksteek.

2. Surftermen

Kunnen aangeven wat bedoeld wordt met minimaal 15 van de volgende termen: oploeven, afvallen, overstag, gijp, in de wind, aan de wind, hoog aan de wind, halve wind, ruime wind, binnen de wind, voor de wind, basishouding, vaarhouding, loef, lij, hogerwal, lagerwal, bakboord, stuurboord, clew first, zeil over bakboord, zeil over stuurboord, bezeild, niet bezeild, opkruisen, hoogte winnen, verlijeren, choppy, gusty, voetsturing, hang loose.

3. Onderdelen

Minimaal 15 onderdelen van de surfplank kunnen benoemen: Zeil: voorlijk, achterlijk, bovenlijk, onderlijk, tophoek, halshoek, schoothoek (clew), zeillatten, zeillatzakjes, zeillatspanner, mastslurf, neerhaler, uithaler, cambers.

Board: nose, tail, vin, zwaardkast, mastrail, rail, baseplate, zwaard, airplug, vinbox.

Mast en giek: mastvoet, mastverlenger, diabolo, masttop, ophaalkoord, snelkoppeling, variotop, trapezelijntjes, trapeze.

4. Veiligheid en omgeving

Materiaal: kunnen controleren of board en tuig veilig zijn voor gebruik.

Surfkleding: drijfvest, wetsuit, surfschoenen.

Transport: zowel over de weg als bij de waterkant.

Blessures voorkomen: Niet overschatten en alleen in goede conditie het water opgaan.

Anderen laten weten dat je gaat surfen en nooit alleen op het water, warming up en cooling down.

Weersomstandigheid: zonverbranding, zonnesteek en onderkoeling.

Noodgevallen: bij je board blijven en desnoods het zeil loskoppelen.

Omgeving: vaarroutes, andere watersporters/recreanten, bodem, de natuur zo min mogelijk belasten.

Weerbericht interpreteren: de wind, plotselinge weersomslagen en zon.

5. Reglementen

De volgende vaar- en uitwijkregels in de juiste volgorde (van belangrijkheid) kennen en kunnen toepassen:

Art. 1.04, 1.05	Goed zeemanschap
Art. 6.03 lid 5	Koers en snelheid behouden
Art. 6.04 lid 2, 6.17 lid 2	Stuurboordwal gaat voor
Art. 6.04 lid 3, 6.17 lid 3	Klein wijkt voor Groot
Art. 6.04 lid 8, 6.17 lid 9	Motor wijkt voor spier wijkt voor zeil
Art. 6.04 lid 6, 6.17 lid 6a	Stuurboord wijkt voor bakboord
Art. 6.17 lid 6b	Loef wijkt voor lij
Art. 6.10	Oplopers zijn uitwijkers
Art. 1.01 lid A 2	Motorschip
Art. 1.01 lid A 3	Groot schip
Art. 1.01 lid A 4	Klein schip
Art. 1.01 lid A 15	zeilschip

Art. 1.01 lid A 16	zeilplank
Art. 6.01 lid 1d	Kruisende koersen
Art. 6.01 lid 1a	Tegengestelde koersen
Art. 6.01 lid 1b	Oplopen
Art. 6.01 lid 1c	Voorbijlopen

Weten dat naast het BPR nog andere reglementen kunnen gelden en weten waar het BPR en deze andere reglementen gevonden kunnen worden.

6. Materiaal en onderhoud

Verschillende planken en zeilen kunnen indelen in de bijbehorende klassen (wave, freestyle, freeride, race). Kennis van de eigenschappen van materiaal in de bovengenoemde klassen. Regelmatig lijnen vervangen. Op tijd nodige reparaties uitvoeren.

7. Krachten en gevolgen

In eigen bewoordingen en eventueel met gebruik van tekeningen verklaren hoe zeilsturing werkt. Invloed van het zwaard en de vin. Werking van het zeil, met name afbuiging van de lucht en loslating van stroming bij te ver aangetrokken.

2.2.6 Diploma Windsurfen III

Als de cursist aan al deze eisen heeft voldaan, zelfstandig ongeacht de windrichting op elk gewenst punt kunnen afvaren en aankomen en kunnen planeren. Er wordt doelmatig gebruik gemaakt van trapeze en voetbanden. De onderstaande punten kan de cursist uitvoeren tot en met windkracht 20 knts.

Materiaal:

Het board met zoveel drijfvermogen dat er gecontroleerd in de voetbanden geplaneerd kan worden. Het zeil moet voldoende druk leveren om te kunnen trapeze varen en planeren.

2.2.6.1 Eisen Praktijk

1. Op- en aftuigen
2. Trimmen
3. Veiligheid en omgeving
4. Dragen van board en tuig
5. Vaarhouding
6. Zeil- en voetsturing
7. Zeilstanden
8. Overstag gaan
9. Gijpen
10. Opkruisen
11. Wegsurfen en aankomen
12. Trapeze varen
13. Waterstart
14. Planeren
15. Voetbanden
16. Toepassen van reglementen
17. Wedstrijdvaren
18. Freestyle
19. Zwaardgebruik*³

2.2.6.2 Eisen Theorie

1. Lijnen, knopen en steken
2. Surftermen
3. Onderdelen
4. Veiligheid en omgeving
5. Reglementen
6. Materiaal en onderhoud
7. Krachten en gevolgen
8. Meteorologie
9. Wedstrijdvaren

³ Optioneel

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J. Peter Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, ISBN 90 240 0667 8
- Windsurfen 101 W.A.J Eckhardt
- Tricktionary 2 Michael Roßmeier & Sandra Schennach ISBN: 978-3-9502157-6-2

2.2.6.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Op- en aftuigen

Board klaarleggen, zeilkeuze maken, juiste vin en eventueel zwaard monteren. Baseplate monteren. De twee mastdelen schoon in elkaar schuiven. Mast in de mastslurf doen. Mastvoet erin, de neerhaler rijgen en aantrekken in de klem vastzetten en lijn borgen. Giek op de juiste hoogte op de mast bevestigen. Uithaler rijgen en aantrekken, in de klem vastzetten en overige lijn borgen. Ophaalkoord bevestigen en tuigage aan het board koppelen. Trapeze lijnen bevestigen en afstellen. Aftuigen in omgekeerde volgorde van optuigen, schoonmaken en opruimen.

2. Trimmen

Afhankelijk van de condities de neerhaler en uithaler strakker of losser zetten. Meer wind hogere spanning, bij minder wind een lagere spanning. Zeillatten op de optimale spanning zetten. Monteren en afstellen van de voetbanden, afhankelijk van het niveau van de surfer zullen deze meer op het board staan of meer naar buiten.

3. Veiligheid en omgeving

Op- en aftuigen: rekening houden met de wind, omgeving en omstanders.

Noodstop: op een veilige manier tuigage in het water leggen en zo nodig zelf in het water springen. Bij voorkeur de giek en/of de voetbanden vasthouden.

Stopgijp: Stoppen door het zeil tegen de wind te duwen.

Noodsein geven: met beide armen gestrekt kruisende beweging boven het hoofd maken.

Gesleept worden door een volgboot of andere surfer. Efficiënt peddelen met board (en tuig).

Verantwoord varen ten opzichte van medewatersporters. Blijf ten alle tijden bij je board.

Respect voor de plaatselijke natuur en hun inwoners.

4. Dragen van board en tuig

De plank en het tuig in zijn geheel naar het water kunnen dragen.

5. Vaarhouding

Vanuit de basishouding beide voeten achter de mast zetten, hierna de zeilhand plaatsen en aantrekken. Rechte rug, armen licht gebogen en mast rechttop.

Houding aanpassen tijdens het trapeze varen, zodat de trapeze ook doelmatig gebruikt wordt.

Bewuste keuze voor ondergrip/bovengrip. Voetbanden worden gebruikt, de druk van de armen en de benen worden overgezet op het board en de mastvoet zodat koers behouden blijft.

6. Zeil- en voetsturing

Tijdens het varen door middel van zeilsturing en voetsturing rechtdoor en in bochten kunnen varen. Tijdens planeren voetsturing kunnen geven op zowel loef-, als lijzijde met als doel het sturen van het board. Indien zwaard aanwezig, voetsturing aanpassen op zwaard.

7. Zeilstanden

Het zeil zo voeren dat het grootste gedeelte van de tijd optimale voortstuwing is. Op een voor de windse koers dient het zeil boven het board gehouden te worden mits de wind dit toelaat, snelheid regelen op alle koersen. Wanneer men het board in plané trekt, dient het zeil dicht getrokken te worden.

8. Overstag gaan

Met een vloeiende beweging van hoog aan de wind naar hoog aan de wind over de andere boeg draaien door middel van zeilsturing en voetsturing, waarbij via de nose om de mast heen wordt gelopen. Overpakken dient men van giek naar giek te doen. Ook mag er geen hoogte verloren worden.

9. Gijpen

In een vloeiende beweging door gebruik van zeilsturing en voetsturing van ruime wind naar ruime wind draaien. Overpakken dient men van giek naar giek te doen. De manoeuvre dient planerend ingezet te kunnen worden. Zeil mag pas van boeg wisselen, zodra binnen de wind wordt gevaren. Korte gijp met hoge draaisnelheid, mag van halve wind naar halve wind.

10. Opkruisen

In nauw en breed vaarwater door middel van enkele hoog aan de windse slagen naar een onbezeild bovenwindse punt kunnen varen.

In plané dient het board zo vlak mogelijk gevaren te worden. Wanneer er niet geplaneerd wordt dient op de hoog aan de windse koers het board vlak in de lengte richting en met railbelasting gevaren te worden.

11. Wegsurfen en aankomen

Binnen handbereik op een van te voren bepaald punt kunnen aankomen op een veilige manier. Ook van dit punt weer op een veilige manier kunnen wegvaren. Dit van en naar elk mogelijk punt.

12. Trapeze varen

Altijd trapeze om tijdens het varen. Goed kunnen afstellen van je trapezelijnen. In- en uithaken. Men dient met druk op de lijnen te varen. Comfortabel in de trapeze kunnen hangen. Eventuele vlagen of luwtes dienen opgevangen te worden. Na het vallen onder water kunnen uithaken. Bij voorover vallen de val kunnen opvangen.

13. Waterstart

Het board en tuig in de gewenste richting kunnen leggen met handen aan de giek. Vanuit elke gewenste of genoodzaakte positie het board en zeil zo kunnen draaien, dat waterstart mogelijk is. Minimaal vanaf heupdiepte dient men op te kunnen stappen.

14. Planeren

Vanaf 14 knts planeren verplicht. Tijdens het planeren gebruik maken van trapeze en voetbanden. De zeilstand dient aangepast te worden aan de veranderende schijnbare wind. Het board dient vlak gevaren te worden en er moet aan de trapezelijnen worden gehangen.

15. Voetbanden

Afstellen van je voetbanden (voeten en positie board). Met twee voeten kunnen in- en uitstappen in de voetbanden. Snelheid en koers behouden tijdens instappen.

16. Toepassen van reglementen

De in de theorie staande reglementen in de praktijk kunnen toepassen.

17. Wedstrijdvaren

Een wedstrijd baan kunnen varen (innerloop/outerloop of downwind slalom). Een tactiek bedenken en uitvoeren bij het starten. Een boei technisch kunnen rondem.

Ook dient men een freestyle heat te kunnen varen. Hierin wordt gedurende een beperkte periode punten gescoord voor tricks. De drie beste tricks over beide boegen tellen bij elkaar op. De rider met de meeste punten wint.

18. Freestyle

Vier verschillende tricks uitvoeren te denken aan: sail 360, backwind varen, clew first varen, board 360, fin first varen, railride, wheely, duckgijp, helitack of een andere trick.

19. Zwaardgebruik⁴

Indien het zwaard aanwezig is in het board dient men ten alle tijden op alle koersen de juiste zwaardstand toe te passen. In plané dient men geen zwaard te gebruiken.

⁴ Optioneel

2.2.6.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. Lijnen, knopen en steken

Knopen en hun toepassing: Halve steek, slipsteek, achtknoop, paalsteek, mastworp, draaksteek. Kennis van verschillende soorten lijn met voor- en nadelen.

2. Surftermen

Kunnen aangeven wat bedoeld wordt met minimaal 20 van de volgende termen: oploeven, afvallen, overstag, gijp, in de wind, aan de wind, hoog aan de wind, halve wind, ruime wind, binnen de wind, voor de wind, basishouding, vaarhouding, loef, lij, hogerwal, lagerwal, bakboord, stuurboord, clew first, zeil over bakboord, zeil over stuurboord, bezeild, niet bezeild, opkruisen, hoogte winnen, verlijeren, choppy, gusty, voetsturing, spin-out, twist, overpowered, planeren, hang loose.

3. Onderdelen

Minimaal 15 onderdelen van de surfplank kunnen benoemen: Zeil: voorlijk, achterlijk, bovenlijk, onderlijk, tophoek, halshoek, schoothoek (clew), zeillatten, zeillatzakjes, zeillatspanner, mastsurf, neerhaler, uithaler, cambers.

Board: nose, tail, vin, zwaardkast, mastrail, rail, baseplate, zwaard, airplug, vinbox.

Mast en giek: mastvoet, mastverlenger, diablo, masttop, ophaalkoord, snelkoppeling, variotop, trapezelijntjes, trapeze.

4. Veiligheid en omgeving

Materiaal: kunnen controleren of board en tuig veilig zijn voor gebruik.

Surfkleiding: drijfvest, wetsuit, surfschoenen (zowel over de weg als bij de waterkant).

Blessures voorkomen: niet overschatten en alleen in goede conditie het water opgaan.

Anderen laten weten dat je gaat surfen en nooit alleen op het water. Warming up en cooling down.

Weersomstandigheid: zonverbranding, zonnesteek en onderkoeling,

Noodgevallen: bij je board blijven en desnoods het zeil loskoppelen.

Omgeving: vaarroutes, andere watersporters/recreanten, bodem, de natuur zo min mogelijk belasten.

5. Reglementen

De volgende vaar- en uitwijkregels in de juiste volgorde (van belangrijkheid) kennen en kunnen toepassen:

Art. 1.04, 1.05	Goed zeemanschap
Art. 6.03 lid 5	Koers en snelheid behouden
Art. 6.04 lid 2, 6.17 lid 2	Stuurboordwal gaat voor
Art. 6.04 lid 3, 6.17 lid 3	Klein wijkt voor Groot
Art. 6.04 lid 8, 6.17 lid 9	Motor wijkt voor spier wijkt voor zeil
Art. 6.04 lid 6, 6.17 lid 6a	Stuurboord wijkt voor bakboord
Art. 6.17 lid 6b	Loef wijkt voor lij
Art. 6.10	Oplopers zijn uitwijkers
Art. 1.01 lid A 2	Motorschip
Art. 1.01 lid A 3	Groot schip
Art. 1.01 lid A 4	Klein schip
Art. 1.01 lid A 15	zeilschip
Art. 1.01 lid A 16	zeilplank
Art. 6.01 lid 1d	Kruisende koersen
Art. 6.01 lid 1a	Tegengestelde koersen
Art. 6.01 lid 1b	Oplopen

Art. 6.01 lid 1c	Vorbijlopen
Art. 1.01 D 5	Vaarweg
Art. 1.01 D 6	Vaarwater
Art. 3.38	Teken bij een duiker te water
Art. 8.08	Watersport zonder schip

Bijlage 7 Verkeerstekens

Art. A.1	In-, uit- of doorvaren verboden
Art. A.13	Verboden voor kleine schepen
Art. A.15	Verboden voor zeilschepen
Art. A.16	Verboden voor door spierkracht voortbewogen schepen
Art. A.17	Verboden voor zeilplanken
Art. E.16	Kleine schepen toegestaan
Art. E.18	Zeilschepen toegestaan
Art. E.19	Door spierkracht voortbewogen schepen toegestaan
Art. E.20	Zeilplanken toegestaan

Weten dat naast het BPR nog andere reglementen kunnen gelden en weten waar het BPR en deze andere reglementen gevonden kunnen worden. Op de hoogte zijn van de plaatselijke verordeningen/reglementen.

6. Materiaal en onderhoud

Boards: Kennis van de functies van verschillende ontwerpen voor de rails en de tail. Kennis van de functie van scoop en rocker.

Masten: materialen van masten herkennen en hier de voor-/nadelen van weten (carbon/polyester). Verschillen tussen RDM en SDM kennen.

Gieken: materialen van gieken herkennen en hier de voor-/nadelen van weten (carbon/aluminium).

Zeilen: materialen van zeilen herkennen en hier de voor-/nadelen van weten (monofilm/x-ply/dacron). Regelmatig lijnen vervangen. Op tijd nodige reparaties uitvoeren. Weten wanneer een kleine reparatie niet voldoende is.

Planken, zeilen en vinnen uit verschillende disciplines herkennen en de voor-/nadelen erbij kunnen noemen.

7. Krachten en gevolgen

De begrippen kracht en koppel moeten bekend zijn en gebruikt kunnen worden bij het verklaren van de volgende punten:

- In eigen bewoordingen en eventueel met gebruik van tekeningen verklaren hoe zeilsturing werkt.
- Invloed van de vin en het zwaard (verlijeren, kantelen, spin-out).
- Werking van het zeil, stromingen aan loef en lij van het zeil kunnen tekenen en globaal kunnen weergeven wat de oorzaak is van de kracht in het zeil.
- Voetsturing met/zonder zwaard tijdens planeren.
- Gewichtsverdeling op de plank voor kleine draaicirkel tijdens niet-planeren.

8. Meteorologie

Het kunnen interpreteren van het weerbericht met betrekking tot de veiligheid van het windsurfen, mede gezien de eigen vaardigheid. Het tijdig kunnen herkennen van voortekenen van plotselinge weersomslagen. Het verband kennen tussen de omschrijvingen van het weerbericht en de schaal van Beaufort.

9. Wedstrijdvaren

De wedstrijdbanen (upwind/downwind en downwind slalom) kunnen tekenen. Startprocedures kunnen benoemen met de daarbij behorende voordelen. Tactieken bij de start, en daarnaast bij het in de windse en voor de windse rak begrijpen. Kennis van het wedstrijdreglement. De wedstrijdprocedures van wave en freestyle kunnen beschrijven.

2.2.7 Diploma Windsurfen IV

Voor dit diploma moet er onder alle omstandigheden gevaren kunnen worden.

Het CWO-diploma kan alleen worden verkregen nadat er een examen is afgelegd onder toezicht van een erkend examinator. Tijdens het examen is er een minimale windkracht van 12 knts en een maximale windkracht van 27 knts.

Het diploma staat gelijk aan het Eigen Vaardigheidsniveau van de instructeur 3-opleiding.

Materiaal:

Het board met zoveel drijfvermogen dat er gecontroleerd in de voetbanden geplaneerd kan worden. Het zeil moet voldoende druk leveren om trapeze te varen en te planeren.

2.2.7.1 Eisen Praktijk

1. Op- en aftuigen en trimmen
2. Trimmen
3. Veiligheid en omgeving
4. Dragen van board en tuig
5. Vaarhouding
6. Zeil- en voetsturing
7. Zeilstanden
8. Overstag gaan
9. Gijpen
10. Opkruisen
11. Wegsurfen en aankomen
12. Trapeze varen
13. Waterstart
14. Planeren
15. Voetbanden
16. Toepassen van reglementen
17. Wedstrijd varen
18. Freestyle
19. Zwaardgebruik ⁵
20. Pompen
21. Doelmatig varen

⁵ Optioneel

2.2.7.2 Eisen Theorie

1. Lijnen, knopen en steken
2. Surftermen
3. Onderdelen
4. Veiligheid en omgeving
5. Reglementen
6. Materiaal en onderhoud
7. Krachten en gevolgen
8. Meteorologie
9. Zeekennis
10. Wedstrijdvaren

Aanbevolen literatuur:

- Het Zeilboek J. Peter Hoefnagels, Uitgeverij Het Goede Boek, ISBN 90 240 0667 8
- Windsurfen 101 W.A.J. Eckhardt
- Tricktionary Michael Rossmeier, Sandra Schennach, Tricktionary Publishing ASIN: B00QMQKCEU

2.2.7.3 Toelichting op de praktischeisen

1. Op- en aftuigen en trimmen

Board klaarleggen, zeilkeuze maken, juiste vin en eventueel zwaard monteren. Baseplate monteren. De twee mast delen schoon in elkaar schuiven. Mast in de mastslurf doen.

Mastvoet erin, de neerhaler rijgen en aantrekken in de klem vastzetten en lijn borgen. Giek op de juiste hoogte op de mast bevestigen. Uithaler rijgen en aantrekken, in de klem vastzetten en overige lijn borgen. Ophaalkoord bevestigen en tuigage aan het board koppelen. Trapeze lijnen bevestigen en afstellen

Aftuigen in omgekeerde volgorde van optuigen, schoonmaken en opruimen.

2. Trimmen

Afhankelijk van de condities de neerhaler en uithaler strakker of lossere zetten. Meer wind hogere spanning, bij minder wind een lagere spanning. Zeillatten op de optimale spanning zetten. Monteren en afstellen van de voetbanden, afhankelijk van het niveau van de surfer zullen deze meer op het board staan of meer naar buiten. Fine tune d.m.v. mastvoet positie, vin positie, de vin grootte, type vin, voetband positie.

3. Veiligheid en omgeving

Op- en aftuigen: rekening houden met de wind, omgeving en omstanders.

Noodstop: op een veilige manier tuigage in het water leggen en zo nodig zelf in het water springen. Bij voorkeur de giek en/of de voetbanden vasthouden.

Stopgijp: Stoppen door het zeil tegen de wind te duwen, daarbij extreme druk op de vin.

Noodsein geven: met beide armen gestrekt kruisende beweging boven het hoofd maken.

Gesleept worden door een volgboot of andere surfer. Efficiënt peddelen met board (en tuig).

Verantwoord varen ten opzichte van medewatersporters.

Respect voor de plaatselijke natuur en hun inwoners.

Bekend zijn met de plaatselijke omstandigheden te noemen stroming, deining, golven, beroepsvaart, muien en zwinnen, andere watersporters op zee.

4. Dragen van board en tuig

De plank en het tuig in zijn geheel naar het water kunnen dragen.

5. Vaarhouding

Vanuit de basishouding beide voeten achter de mast zetten, hierna de zeilhand plaatsen en aantrekken. Rechte rug, armen licht gebogen en mast rechtop.

Houding aanpassen tijdens het trapeze varen, zodat de trapeze ook doelmatig gebruikt wordt.

Bewuste keuze voor ondergrip/ bovengrip. Voetbanden worden optimaal gebruikt, de druk van de armen en de benen worden overgezet op het board en de mastvoet zodat koers behouden blijft.

Houding wordt aangepast aan de te varen koers en materiaal.

6. Zeil- en voetsturing

Tijdens het varen door middel van zeilsturing en voetsturing rechtdoor en in bochten kunnen varen. Tijdens planeren voetsturing kunnen geven op zowel loef-, als lijzijde met als doel het sturen van het board. Indien zwaard aanwezig, voetsturing aanpassen op zwaard.

7. Zeilstanden

Het zeil zo voeren dat het grootste gedeelte van de tijd optimale voortstuwing is. Op een voor de windse koers dient het zeil boven het board gehouden te worden mits de wind dit toelaat, snelheid regelen op alle koersen. Wanneer men het board in plané trekt, dient het zeil dicht getrokken te worden.

8. Overstag gaan

Met een vloeiende beweging van hoog aan de wind naar hoog aan de wind over de andere boeg draaien door middel van zeilsturing en voetsturing, waarbij via de nose om de mast heen wordt gelopen. Overpakken dient men van giek naar giek te doen. Tijdens de draai moet er hoogte gewonnen worden.

9. Gijpen

In een vloeiende beweging door gebruik van zeilsturing en voetsturing van ruime wind naar ruime wind draaien. Overpakken dient men van giek naar giek te doen. De manoeuvre dient planerend ingezet te kunnen worden. Zeil mag pas van boeg wisselen, zodra binnen de wind wordt gevaren. Korte gijp met hoge draaisnelheid, mag van halve wind naar halve wind. Zowel de korte als lange gijp worden beheerst.

10. Opkruisen

In nauw en breed vaarwater door middel van enkele hoog aan de windse slagen door middel van overstag en zonder hoogteverlies naar een onbezeild bovenwindse punt kunnen varen. In plané dient het board zo vlak mogelijk gevaren te worden. Wanneer er niet geplaneerd wordt dient op de hoog aan de windse koers het board vlak in de lengte richting en met railbelasting gevaren te worden. Reageren op windveranderingen door koers te wijzigen. Herkennen van korte en lange slag.

11. Wegsurfen en aankomen

Binnen handbereik op een van te voren bepaald punt kunnen aankomen op een veilige manier. Ook van dit punt weer op een veilige manier kunnen wegvaren. Dit van en naar elk mogelijk punt.

12. Trapeze varen

Altijd trapeze om tijdens het varen. Goed kunnen afstellen van je trapezelijnen. In- en uithaken. Men dient met druk op de lijnen te varen. Comfortabel in de trapeze kunnen hangen. Eventuele vlagen of luwtes dienen opgevangen te worden. Na het vallen onder water kunnen uithaken. Bij voorover vallen de val kunnen opvangen.

13. Waterstart

Het board en tuig in de gewenste richting kunnen leggen met handen aan de giek. Vanuit elke gewenste of genoodzaakte positie het board en zeil zo kunnen draaien, dat waterstart mogelijk is. Minimaal vanaf schouderdiep water dient men op te kunnen stappen.

14. Planeren

Vanaf 14 knts planeren verplicht. Tijdens het planeren gebruik maken van trapeze en voetbanden. De zeilstand dient aangepast te worden aan de veranderende schijnbare wind. Het board dient vlak gevaren te worden en er moet aan de trapezelijnen worden gehangen. Tijdens het planeren gebruik maken van trapeze en voetbanden.

15. Voetbanden

Afstellen van je voetbanden (voeten en positie board). Met twee voeten kunnen in- en uitstappen in de voetbanden. Snelheid en koers behouden tijdens instappen.

16. Toepassen van reglementen

De in de theorie staande reglementen in de praktijk kunnen toepassen.

17. Wedstrijdvaren

Een wedstrijd baan kunnen varen (innerloop/outerloop of downwind slalom). Een tactiek bedenken en uitvoeren bij het starten. Tactiek uitvoeren op upwind en downwind (gijpen en overstag plannen). Een boei technisch en tactisch kunnen ronden.

Ook dient men een freestyle heat te kunnen varen. Hierin wordt gedurende een beperkte periode punten gescoord voor tricks. De drie beste tricks over beide boegen tellen bij elkaar op. De rider met de meeste punten wint.

18. Freestyle

Uit drie verschillende categories dienen ten minste 2 trucs, manoeuvres of sprongen beheerst te worden (een totaal van 6 verschillende trucs). Combinaties zijn ook toegestaan. Deze zullen dan tellen als twee (of meer) soorten trucs die beheerst worden. Een combinatie met een sprong is ook toegestaan.

De trucs hoeven niet in plané uitgevoerd te worden, maar dit is wel toegestaan.

Zeiltrucs: backwind varen, clew-first varen, sail 360, jaw breaker, ankle biter, cowboy of een andere zeiltruc.

Boardtrucs: fin-first varen, board 360, railride of een andere truc.

Manoeuvre: upwind 360, body-drag, helikopter tack, switch stand planeren, duck jibe, duck tack of een andere manoeuvre.

Sprongen: regular jump, one handed jump, willy skipper, airjibe, spock, flaka of een andere gesprongen truc.

19. Zwaardgebruik 6

Indien het zwaard aanwezig is in het board dient men ten alle tijden op alle koersen de juiste zwaardstand toe te passen. In plané dient men geen zwaard te gebruiken.

20. Pompen

Pompen d.m.v. een pompende beweging met het zeil en board de snelheid bevorderen.

21. Doelmatig varen

Uit het vaargedrag van de kandidaat moet blijken dat elke manoeuvre direct moet kunnen worden uitgevoerd. Het maken van meer meters op het water dan strikt noodzakelijk mag niet voorkomen. Uitwijken in verband met de reglementen zal nooit als ondoelmatig worden bestempeld zolang er maar niet te lang en te ver wordt uitgeweken.

⁶ Optioneel

2.2.7.4 Toelichting op de theorie-eisen

1. Lijnen, knopen en steken

Knopen en hun toepassing: Halve steek, slipsteek, achtknoop, paalsteek, mastworp, draaksteek. Kennis van verschillende soorten lijn met voor- en nadelen.

2. Surftermen

Kunnen aangeven wat bedoeld wordt met de volgende termen: oploeven, afvallen, overstag, gijp, in de wind, aan de wind, hoog aan de wind, halve wind, ruime wind, binnen de wind, voor de wind, basishouding, vaarhouding, loef, lij, hogerwal, lagerwal, bakboord, stuurboord, clew first, zeil over bakboord, zeil over stuurboord, bezeild, niet bezeild, opkruisen, hoogte winnen, verlijeren, choppy, gusty, voetsturing, spin-out, twist, overpowered, planeren, hang loose, dwarspeiling.

3. Onderdelen

Deze onderdelen van de surfplank kunnen benoemen: Zeil: voorlijk, achterlijk, bovenlijk, onderlijk, tophoek, halshoek, schoothoek (clew), zeillatten, zeillatzakjes, zeillatspanner, mastslurf, neerhaler, uithaler, cambers.

Board: nose, tail, vin, zwaardkast, mastrail, rail, baseplate, zwaard, airplug, vinbox.

Mast en giek: mastvoet, mastverlenger, diabolo, masttop, ophaalkoord, snelkoppeling, variotop, trapezelijntjes, trapeze.

4. Veiligheid en omgeving

Materiaal: kunnen controleren of board en tuig veilig zijn voor gebruik.

Surfkleding: drijfvest, wetsuit, surfschoenen (zowel over de weg als bij de waterkant).

Blessures voorkomen: niet overschatten en alleen in goede conditie het water opgaan.

Anderen laten weten dat je gaat surfen en nooit alleen op het water. Warming up en cooling down.

Weersomstandigheid: zonverbranding, zonnesteek en onderkoeling

Noodgevallen: bij je board blijven en desnoods het zeil loskoppelen.

Omgeving: vaarroutes, andere watersporters/recreanten, bodem, de natuur zo min mogelijk belasten.

5. Reglementen

De volgende vaar- en uitwijkregels in de juiste volgorde (van belangrijkheid) kennen en kunnen toepassen:

Art. 1.04, 1.05	Goed zeemanschap
Art. 6.03 lid 5	Koers en snelheid behouden
Art. 6.04 lid 2, 6.17 lid 2	Stuurboordwal gaat voor
Art. 6.04 lid 3, 6.17 lid 3	Klein wijkt voor Groot
Art. 6.04 lid 8, 6.17 lid 9	Motor wijkt voor spier wijkt voor zeil
Art. 6.04 lid 6, 6.17 lid 6a	Stuurboord wijkt voor bakboord
Art. 6.17 lid 6b	Loef wijkt voor lij
Art. 6.10	Oplopers zijn uitwijkers
Art. 1.01 lid A 2	Motorschip
Art. 1.01 lid A 3	Groot schip
Art. 1.01 lid A 4	Klein schip
Art. 1.01 lid A 15	zeilschip
Art. 1.01 lid A 16	zeilplank
Art. 6.01 lid 1d	Kruisende koersen
Art. 6.01 lid 1a	Tegengestelde koersen
Art. 6.01 lid 1b	Oplopen
Art. 6.01 lid 1c	Vorbijlopen

Art. 1.01 D 5	Vaarweg
Art. 1.01 D 6	Vaarwater
Art. 3.38	Teken bij een duiker te water
Art. 8.08	Watersport zonder schip

Bijlage 7 Verkeerstekens

Art. A.1	In-, uit- of doorvaren verboden
Art. A.13	Verboden voor kleine schepen
Art. A.15	Verboden voor zeilschepen
Art. A.16	Verboden voor door spierkracht voortbewogen schepen
Art. A.17	Verboden voor zeilplanken
Art. E.16	Kleine schepen toegestaan
Art. E.18	Zeilschepen toegestaan
Art. E.19	Door spierkracht voortbewogen schepen toegestaan
Art. E.20	Zeilplanken toegestaan

Weten dat naast het BPR nog andere reglementen kunnen gelden en weten waar het BPR en deze andere reglementen gevonden kunnen worden. Op de hoogte zijn van de plaatselijke verordeningen/reglementen.

6. Materiaal en onderhoud

Boards: Kennis van verschillende bouwmaterialen in boards (hout, carbon, kevlar, dyneema, polyester, epoxy, ASA) en de bijbehorende eigenschappen. Kennis van de functies van verschillende ontwerpen voor de rails en de tail. Kennis van de functie van scoop en rocker.

Masten: materialen van masten herkennen en hier de voor-/nadelen van weten (carbon/polyester). Verschillen tussen RDM en SDM kennen. Verschil tussen buigcurve van verschillende mastenmerken.

Gieken: materialen van gieken herkennen en hier de voor-/nadelen van weten (carbon/aluminium).

Zeilen: materialen van zeilen herkennen en hier de voor-/nadelen van weten (monofilm/x-ply/dacron). Regelmatig lijnen vervangen. Op tijd nodige reparaties uitvoeren. Weten wanneer een kleine reparatie niet voldoende is.

Planken, zeilen en vinnen uit verschillende disciplines herkennen en de voor-/nadelen erbij kunnen noemen.

7. Krachten op de surfplank en hun gevolgen

De begrippen kracht en koppel moeten bekend zijn en gebruikt kunnen worden bij het verklaren van de volgende punten:

- In eigen bewoordingen en eventueel met gebruik van tekeningen verklaren hoe zeilsturing werkt.
- Voetsturing met/zonder zwaard tijdens planeren.
- Invloed van de vin en het zwaard (verlijeren, liftende werking, spin-out).
- Werking van het zeil, stromingen aan loef- en lijzijde van het zeil kunnen tekenen en globaal kunnen weergeven wat de oorzaak is van de kracht in het zeil. Gewichtsverdeling op de plank voor kleine draaicirkel tijdens niet-planeren.
- Aangeven hoe een surfplank in plané komt.
- Aangeven wat de snelste koers is, en waarom.

8. Meteorologie

Het kunnen interpreteren van het weerbericht met betrekking tot de veiligheid van het windsurfen, mede gezien de eigen vaardigheid. Het tijdig kunnen herkennen van voortekenen van plotselinge weersomslagen. Het verband kennen tussen de omschrijvingen van het weerbericht en de schaal van Beaufort.

Weerbericht interpreteren: de wind, plotselinge weersomslagen en zon.

9. Zeekennis

Kennis hebben en uitleg kunnen geven van de volgende punten: het ontstaan van deining en branding, eb en vloed, welke stroming heeft dit tot gevolg, muien en zwinnen. Vraag de lokale surfers naar belangrijke kennis van de surfspot.

10. Wedstrijdvaren

De wedstrijdbanen (upwind/downwind en downwind slalom) kunnen tekenen. Startprocedures kunnen benoemen met de daarbij behorende voordelen. Tactieken bij de start, en daarnaast bij het in de windse en voor de windse rak begrijpen. Kennis van het wedstrijdreglement. De wedstrijdprocedures van wave en freestyle kunnen beschrijven.

2.2.8 Diploma Windsurfen IV⁺

Voor het behalen van niveau IV⁺ moet er 48 uur doorgetraind worden, waarvan de laatste 12 onder begeleiding van minimaal 2 externe trainers van de CWO trainerslijst. Dit moet vastgelegd worden in het portfolio, door middel van het invullen van het standaard formulier. Dit formulier is te downloaden via de CWO website.

Tijdens de training wordt gevaren met maximaal 3 deelnemers per trainer.

De trainingsverplichting bestaat uit een tweetal stappen:

36 uur trainen

De eerste 36 uur wordt onder verantwoordelijkheid van de CWO-Opleider van de CWO-opleidingslocatie getraind. Deze trainingen mogen door iedereen gegeven worden, mits de Opleider hiermee akkoord gaat. De Opleider draagt hiermee de verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van de trainingen. De trainers tekenen in het logboek de getrainde uren af. De Opleider ondertekent uiteindelijk het logboek. Er wordt tenminste 12 uur in de discipline wave of freestyle getraind.

12 uur externe training

De laatste 12 uur wordt aaneensluitend getraind (dit gebeurt vaak tijdens een zogenoemd aftrainweekend) met minimaal twee externe trainers van de externe trainerslijst (kijk voor meer informatie over de externe trainers bij 'CWO IV⁺ trainer'). Van deze 12 uur dient minimaal 6 uur geplaneerd te kunnen worden. De externe trainers controleren vóór de trainingen het logboek op de 36 uur die vooraf getraind zijn en maken na afloop een persoonlijk verslag per kandidaat. Indien de kandidaat de laatste 12 uur training niet gemiddeld boven niveau IV vaart, tekent de externe trainer deze uren niet af en koppelt dit terug aan kandidaat en opleider. De kandidaat kan in dat geval zijn niveau IV⁺ niet afronden.

Om te kunnen deelnemen aan een niveau IV⁺ traject moet de kandidaat minimaal in het bezit zijn van het diploma instructeur-3 in de betreffende discipline.

Tijdens de laatste 12 uur training mag er maximaal vier uur een windkracht zijn minder dan 7 knts. Er moet tijdens het weekend een windmeter aanwezig zijn. Er wordt altijd gevaren, tenzij unaniem besloten wordt niet te varen. Ook dient minimaal 6 uur geplaneerd te kunnen worden. Als er gevaren wordt, moet er door elke trainer feedback gegeven worden. De CWO mag achteraf de training ongeldig verklaren als uit onafhankelijke meteogegevens (b.v. van het KNMI) blijkt dat niet aan de windkrachtvoorwaarde voldaan is.

Op de website van de CWO is een lijst te downloaden van alle actieve IV⁺ trainers.