



Sport  
Techniek

**Zeiler**

- Behaal de badge 'Optimist'.
- Kan de onderdelen van een meermansboot benoemen en aanduiden.
- Kan aanleggen en vertrekken aan hoger wal en lager wal.
- Volgende knopen kunnen leggen en verklaren waarvoor deze gebruikt worden:
  - Enkele en dubbele schootsteek,
  - Eind- en oogsplits,
  - Eind- en kruistakeling.
- Past zeiltrim aan naargelang de windsterkte.
- Zeilt op principe van de telltales.
- Zeilt steeds met joy-stick.
- Past gewichtstrim toe op alle koersen.
- Kan 'man-over-boord-manoeuvre' binnen 1 minuut correct uitvoeren.
- Kan een driehoekparcour (zonder opkruisen) zeilen zonder roer.
- Weten hoe een drenkeling te behandelen.
- Kan grijpen op een rechte lijn.
- Kan een roll-tack uitvoeren.
- Kan reageren op windveranderingen op aandewindse koers.
- Kan 100 m deinzen en achteruitvaren.
- Ken de beginselen van het wedstrijdreglement (ISAF).
- Kan de startprocedure van een wedstrijd uitleggen.
- Kan verlijeren op een startlijn en kan binnen 5 seconden na het startsignaal vertrekken.
- Kan een gekapseisde meermansboot terug oprichten.
- Een dagzeiltocht plannen rekening houdend met de stroming.