

## CWO 1

**Deze opleiding is bedoeld voor iedereen die nog nooit gewindsurft heeft. Tijdens de opleiding worden je stap voor stap de beginselen van het windsurfen bijgebracht. Dit alles onder gunstige omstandigheden: onder toezicht, in rustig en beschut vaarwater en met matige wind t/m windkracht 3 Beaufort/12 knopen.**



Als je na de cursus je CWO 1 diploma hebt behaald dan kan je veilig, onder begeleiding, windsurfen op rustig binnenwater.

De minimale leeftijd voor deze cursus is 10 jaar. De cursus bestaat uit een theoretisch gedeelte en een praktijkgedeelte. Je krijgt een cursusboekje waarin alle theorie terug te vinden is. De cursus wordt afgerond met de afname van de 'proeve van bekwaamheid' en daarna ontvang je het diploma 'CWO 1 windsurfen'. Tijdens de 'proeve van bekwaamheid' worden zowel je kennis van de theorie als je praktijkkennis getoetst.

De cursus wordt gegeven door opgeleide, CWO erkende surfinstructeurs. Als cursist kan je tijdens de lessen gebruik maken van het surfmateriaal van de club (surfset, wetsuit, drijfvest). WSB Helmond is in bezit van 22 moderne boards en leszeilen voor alle leeftijden. Tijdens de cursus draag je een drijfvest en wetsuit i.v.m. de veiligheid. Met oog op dit laatste is er tijdens de lessen ook altijd een volgboot aanwezig.

## Wat ga je leren

Hieronder staat omschreven wat er tijdens de CWO 1 opleiding wordt behandeld. Voor meer inhoudelijke vragen over de cursus, kan je contact opnemen met de commissie opleidingen: [opleidingen@windsurfingberkendonk.nl](mailto:opleidingen@windsurfingberkendonk.nl)

### Het praktijk gedeelte bestaat uit:

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





### **Het theorie gedeelte bestaat uit:**

1. Knopen en steken
2. Surftermen
3. Onderdelen (van je surfset)
4. Veiligheid en omgeving
5. Reglementen op het water
6. Materiaal en onderhoud

Maar het belangrijkste is lekker buiten op het water bezig te zijn met elkaar en plezier te hebben.

**Veel succes met de cursus!**