

## REGLER FOR BRONSEROR/SØLVROR OG GULLROR

For å få bronseroret må seileren kunne:

- Rigge en optimistjolle
- Rette opp optimisten etter kullseiling
- Legge til en brygge
- Seile en trekantbane inneholdende både kryss-, slør- og lenselegg.
  
- Han/hun må kjenne innholdet i hovedregelen om ærlig seilas
- Kjenne reglene om retten til veien (Seilreglementets regel 36 og 37)
- Kunne minst 7 av sjøvettsreglene.
  
- Han/hun må kunne slå båtmannsknop og åttetallsknute og vise hva de kan nyttes til
- Lage et øsekar
  
- Kunne telefonnummeret til nærmeste legevakt/ambulanse, politi og luftambulanse
- Legge en person i stabilt sideleie
- Vite hva som menes med frie luftveier
  
- Kunne svømme 50 meter
  
- Ha godkjent flyteprøve minst en gang i løpet av sesongen
- Ha flyteprøve med egen redningsvest / seilervest.
  
- Han/hun må prøve ut personlig påkledning til bruk ved seiling under ulike værforhold
  
- Utarbeide og regelmessig bruke en personlig huskeliste for påkledning og jolleutstyr.
  
- Man må være medlem av en lokal seilforening
- Fulgt opp treningene/samlingene regelmessig i inneværende år
- Deltatt i inntektsgivende tiltak for den lokale seilforeningen
- Vist sportslig og kameratslig opptreden.

For sølvroret må seileren kunne:

- Kunne foreta en grovtrimming av optimistjollen på land
- Kunne spri om seilet på vannet
- Kunne foreta en riktig runding av et kryss-, slør- og lemerke
- Vise riktig plassering i optimistjollen under ulike vind- og bølgeforhold
- Kunne "ri amerikaner"

- Kjenne til innholdet i minst 10 av definisjonene i Seilreglementet del I samt vite hva del IV inneholder
- Kjenne noen av signalflaggene og vite hva de brukes til.
- Kunne startprosedyren for en start med 3 klasser
- Vise og regelmessig foreta vedlikehold av båten når det gjelder vasking, stell av tauverk og enkle småreparasjoner.
- Kunne fortøye jollen ved hjelp av halvstikk, både knytt og rundt en fast pøle og rundt langtauet
- Kunne pålestikk og vise hva den kan nyttes til
- Lage et protestflagg
- Delta i sleping
- Kunne munn til munn
- Svømme minst 200 meter
- Flyteprøve minst en gang i løpet av sesongen både av båt, redningsvest eller flytevest.
- Må kunne forstå innholdet i en værmelding i radio
- Føre en enkel værlogg over et tidsrom på minst en uke.
- Må være medlem av lokal seilforening og medlem av Norsk Optimistjolleklubb
- Fulgt treningene
- Deltatt i minst 2 terminfestede regattaer i tillegg til klubbmesterskapet
- Ydet et bidrag til et miljøtiltak og et inntektsgivende tiltak for den lokale seilforening.
- Vist sportslig og kameratslig opptreden.

For å få gullroret må man kunne:

- Ta en total trimming av optimisten, herunder logging av mast
- Kunne foreta en riktigst mulig stagvending
- Kunne jibbe i hard vind
- Kunne bakking av seil
- Kunne øse under seilig på kryss
- Kunne foreta planing på slør og lens
- Forstå fordelene ved å slå på vindskift
- Kjenne til seilreglementets oppbygging og innhold
- Kjenne innholdet i Seilreglementets regel 54
- Kjenne de viktigste sjøveisreglene
- Kjenne til deler av innholdet i optimistjollens klassebestemmelser.
- Kunne båtregistrerings-/omregistreringsrutiner i NOK
- Kunne slå flaggstikk og vise hva det kan nyttes til

- Lage to opplagsbukker
- Lage en strømmåler
- Vise behandling og stell av seil og regelmessig behandle og stelle sitt eget seil på denne måten.
  
- Må kunne bruke en enkeltmannspakke
- Kunne behandle de mest vanlige sårskadene
  
- Må kunne svømme minst 50 m med den påkledningen en har under seiling, herunder vest.
  
- Flyteprøve må godkjennes minst en gang i løpet av sesongen herunder båt og vest.
  
- Kjenne til de viktigste typene av skyformasjoner og hvilken vær-/vindtype de varsler.
- Kjenne til landskapets innvirkning på vinden
- Kjenne til forskjellen på speilvind, fisevind og vindskygge
- Kunne måle strømmens retning og hastighet.
  
- Må være medlem av en seilforening og av NOK
- Fulgt treningen og samlingene regelmessig
- Deltatt i minst 5 terminfestede regattaer i tillegg til klubbmesterskap
- Deltatt i inntektsgivende tiltak og ydet et miljøtiltak for seilforeningen
- Vist sportslig og kameratslig opptreden.