

Juniorseglares Träningsbok



SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY • SEGLING OCH BÅTSPORT I FINLAND

TILL JOLLESEGLAREN!

Med den här träningsboken kan du följa med din egen träning och det du lär dig. I träningsboken finns det tre seglarmärken och fem färdighetsnivåer, vilka görs i den ordning de kommer upp i denna bok. Varje seglarmärke innehåller sådana färdigheter som vi kommer att träna under den kommande träningsperioden.

Du får ett kryss på strecket i häftet när ledaren har undervisat en ny färdighet. Varje gång du tränat färdigheten får du dessutom ett kryss i rutan. Man måste träna på dessa färdigheter flera gånger innan man behärskar dem.

På varje nivå finns det nya, aningen svårare övningar och färdigheter man bör lära sig. Kom ändå alltid ihåg att repetera och fortsätta att träna på seglingens grundfärdigheter.

Då man behärskar färdigheterna på varje nivå tillräckligt bra, kan man göra ett märkesprov och efter det kan man gå vidare till nästa nivå.

Du lär dig färdigheterna bara genom att träna och kom ihåg att övning ger färdighet!



Seglarens uppgifter:

Namn: _____

Förening: _____

Ledare/tränare: _____

JUNIORSEGLARENS FÄRDIGHETSNIVÅER OCH PRESTATIONSMÄRKEN

GRÖN



1. Starten

Seglarna på den gröna nivån (både starten och kämpan) behöver ledarens handledning i alla träningar. Seglingsträningar på vattnet görs endast i svag vind (1-5m/s). Då det blåser hårdare görs träningen utan rigg eller i jollesimulatore . Färdigheterna tränas steg för steg från lättare till svårare övningar. Torr-träningen på land är viktig på den gröna start-nivån.

2. Kämpan

Den gröna kämpan kan hantera jollen utan att ledaren hela tiden ger råd, men trots det måste ledaren hela tiden vara i närheten. Kämpan känner till seglingens grundprinciper och seglaren förstår hur vinden påverkar seglet.

BLÅ



3. Spurtan

Spurtsegelaren har en ännu mängd färdigheter att lära sig under ledarens uppsyn. På den blåa nivån klarar ändå seglaren sig själv en del av tiden. Ledaren bör trots det ta vindförhållandena i beaktande, då seglarna på blåa nivån även tränar i lite friskare bris (6-8 m/s). Då behöver seglaren betydligt mer hjälp och övervakning.

4. Sporten

Den blåa sporten kan redan hantera jollen självständigt och rätt så skickligt även i frisk bris (mellanvind). Sport-seglaren kan också själv bedömma sina färdigheter och under hordana förhållanden han kan hantera jollen och reagera på överraskande situationer. Sporten ska börja en självständig träning, för att de ska utveckla sig möjligast snabbt

RÖD



5. Super-sporten

Den röda nivåns super-sportare kan redan skickligt hantera jollen och bemästrar jollen i allt från lätt vind till frisk bris. På den här nivån börjar seglarna att träna även i hård vind (över 8m/s), men i hård vind behöver ännu röda nivåns seglare ledarens närvaro. Seglaren på röda nivån är tekniskt skicklig, men för att färdigheterna ska automatiseras krävs finjustering och flera upprepningar. Den röda nivåns seglare njuter av att leka med båten och hitta sina gränser. På den röda nivån kan seglaren börja koncentrera sig på taktik och att segla med och mot andra seglare, i stället för att enbart koncentrera sig på teknik.

SÄKERHET

Jollesegling är en vattenidrottsgren och då man rör sig på vattnet är det alltid möjligt att falla i vattnet. Simkunnighet och en jolleväst håller seglaren ovanför vattenytan och de är absolut nödvändiga då man rör sig på vattnet.

Simkunnighet

Simkunnighet är en av jolleseglarens grundfärdigheter. Då du kan följande saker kan du börja med jollesegling som hobby.

- Jag kan simma minst 50 m.
- Jag vågar sätta mitt huvud under vattenytan.

Jollevästen

Seglaren behöver alltid en flytväst som är menad för jollesegling då han är på vattnet.

Säkra med din ledare eller tränare att din jolleväst är passlig och att den är menad just för jollesegling. Flytvästen får inte ha en krage, den ska vara i rätt storlek och du måste kunna röra dig bra i den.

Det är bra att testa flytvästen före den tas i bruk, genom att simma med flytvästen på.

- Jag vet hurdan en trygg jolleväst är
- Jag vet hur man klär på jollevästen på rätt sätt
- Jag kan simma med jollevästen på



STARTEN

HAR UNDERVISATS

På stranden:

- __ rätt utrustning
 - flytvästen
 - lämpliga kläder för vädret och vinden
 - solskydd
- __ att se vindriktningen
- __ att uppskatta vindstyrkan
- __ de viktigaste delarna i jollen
- __ hur man handskar utrustningen
- __ knopar: 8 och sjömanskноп
- __ att sjösätta jollen
- __ att sätta fast rodret, centerbordet och skotet

I jollen utan segel (på vattnet):

- __ balansering i jollen
- __ att röra sig i jollen
- __ att paddla
- __ att styra då jollen bogseras
- __ att tömma jollen från vatten med öskar

I jollesimulatorn:

- __ att använda rodret d.v.s. att styra jollen
 - att luffa (lova/höja kurs/segla högre kurs)
 - att fälla (segla lägre kurs)
- __ att hålla i skotet och rodret på rätt sätt
- __ att skota in och släppa på skotet
- __ rätt sittplats på kanten

Den första seglingen:

- __ att segla iväg och stanna jollen
- __ att segla mot ett landmärke eller en boj

Segling i halvind (slör):

- __ 8-banan
- __ rätt skotning
- __ att slå/vända (göra stagvänding/vändning genom vinden)
 - att byta sida och titta framåt
 - att byta sida utan att gå ner på knä
 - att byta roderpinne och skot bakom ryggen
- __ från brant slör till öppen slör

Kryss / (dikt) bidevind:

- __ rätt skotning
- __ att slå
- __ att hålla rätt kurs
- __ komma bort från vindögat
- __ att runda / segla runt en boj

JAG HAR TRÄNAT

Segling i slör (öppen slör):

1. __ att gippa (göra undanvindsvändning)
 - att byta sida och titta framåt
 - att byta roderpinne och skot bakom ryggen
 - att själv dra över seglet
2. __ att skota rätt
3. __ att balansera jollen
4. __ att hålla rätt kurs



KÄMPEN

HAR UNDERVISATS

På stranden:

1. __ Att rigga jollen
2. __ stybord – babord väjningsregeln
3. __ knopar: pålstek och dubbelt halvslag
4. __ att öva på knoparna i praktiken:
 - fästa jollen vid bryggan
 - snöra litslinor
5. __ att segla från och till bryggan

JAG HAR TRÄNAT

På slören:

1. __ att lova (luffa) och fälla kraftigt (att slingra)
2. __ att justera farten
 - väja
 - närma sig en annan båt eller en boj
3. __ att använda roderförlängningen och segla rakt
 - knogarna uppåt
 - roderförlängningen i famnen
 - händerna nära varann
4. __ rätt sittplats då man håller i roderförlängningen
5. __ skotningsteknik då man håller i roderförlängningen

På kryssen:

1. __ att hitta rätt skotpunkt
2. __ att finjustera skotningen
3. __ att avsiktligt segla upp i vindögat (vad göra om båten börjar backa)
4. __ att använda roderförlängningen och segla rakt
5. __ att hålla i ändan av roderförlängningen

På länsen (undanvind):

1. __ att skilja plattläns från öppen slör
2. __ att skota rätt i förhållande till vinden
3. __ att använda roderförlängningen och segla rakt
4. __ att hålla i roderförlängningen lägre än på kryssen
5. __ rätt sittplats

Övningar:

1. __distansegling
2. __följa ledaren-lek
3. __att bli bogserad med rigg
4. __att rätta upp en jolle som kapsejsat/kantrat/stjälpt



MÄRKESPROVET

JAG KAN:

1. klä på jollevästen på rätt sätt
2. säga vad jollens viktigaste delar heter
3. rigga jollen med hjälp av ledaren
4. knoparna: 8-, sjömanskноп, pålstek och dubbelt halvslag
5. segla från bryggan och till bryggan
6. sätta roder, centerbord och skotet på plats vid bryggan
7. segla i lätt vind (1-5 m/s) igenom en triangelbana och göra vändningarna på rätt sätt samt genom att använda roderförlängningen då jag kör rakt
8. segla halvwind (slör) och stanna jollen vid en boj och segla iväg igen
9. segla halvwind (slör) och väja för andra båtar som kommer emot och då jag hinner ikapp en annan båt.

Datum då märket presterades ____/____ _____,

Förening _____

Märket godkänt av _____



SPORTEN

HAR UNDERVISATS

På stranden:

1. __ De vanligaste vindarna
 - sjöbris
 - landbris
 - väderfront (som t.ex. varmfront och kallfront)
 - åskbyar
2. __ sjömärken
3. __ starten
4. __ regler för märkesrundningar

På slören:

1. __ segla med ögonen slutna
2. __ trimma seglet i farten
3. __ balansera på relingen
4. __ ta vågor

På kryssen:

1. __ segla utan vindex
2. __ att hänga och ösa samtidigt
3. __ att röra övre kroppen i takt med vågorna
4. __ att stanna jollen och backa
5. __ rullvändning / hoppslag

På länsen:

1. __ att låta båten kränga i lovart till det yttersta
2. __ att ta vågor genom att justera seglet och tyngdpunkten
3. __ att sakta in på farten och att stanna
4. __ rullgipp
5. __ att närma sig och runda märkena

Övningar:

1. __ pärlbandsstart
2. __ att segla nära en annan båt och i rusning

JAG HAR TRÄNAT



MÄRKESPROVET

JAG KAN:

1. trimma seglet på stranden och för det beakta vinden
2. de viktigaste selingsreglerna (båtar på motsatts hals och på samma hals, märkesrundningarna)
3. segla självständigt i mellanvind (6-8 m/s)
4. göra vändningarna med roderförlängningen
5. rätt sittplats på kryss, slör ja läns
6. hänga och ösa samtidigt
7. justera centerbordet enligt vinden och kursen
8. segla enligt tell-tails trådarna
9. göra 360°- ja 720° - svängar

Datum då märket presterades ____/____ _____,

Förening _____

Märket godkänt av _____



SUPER-SPORTEN

HAR UNDERVISATS

På stranden:

1. __ layline
2. __ bastaktik
 - när täcker jollar varandra
 - rutter för olika seglingsätt
3. __ hur/vad man gör före starten, då starten går och efter starten

Slören:

1. __ att segla utan roder (rodret helt borta eller fastbundet)
2. __ att segla med en eller fler båtar bredvid eller täckt av andra båtar.

JAG HAR TRÄNAT

Kryssen:

1. __ Slag i hård vind
2. __ att hitta rätt skotpunkt genom att segla med ögonen slutna
3. __ Att lägga märke till shiften och att segla enligt dem
4. __ att slå med möjligast liten roderrörelse
5. __ att segla med en eller fler båtar bredvid eller täckt av andra båtar

Länsen

1. __ jipp i hård vind
2. __ jipp med möjligast liten roderrörelse
3. __ att segla med en eller fler båtar bredvid eller täckt av andra båtar

Övningar:

1. __ har-start (gate-start)
2. __ att starta från startlinjen
3. __ göra 360°- ja 720° - svängar med att fördela vikten
4. __ tre båtars övning
5. __ par- och lagsegling
6. __ spel och skickighetbanor
7. __ träning på egen hand



MÄRKESPROVET

JAG KAN:

1. __ segla självständigt i hård vind (8-12 m/s)
2. __ berätta när jollarna täcker varandra
3. __ lägga märke till vindpustar (byar) och shift och segla enligt dem
4. __ hålla jollen på plats och backa även i medel- och hård vind
5. __ rullvändning och rulljipp i svag vind och även i lite friskare bris.
6. __ slag och jipp i hård vind
7. __ göra en så bra märkesrundning som möjligt
8. __ göra 360°- ja 720° - svängar

Datum då märket presterades _____/_____/_____

Förening _____

Märket godkänt av _____



SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY
SEGLING OCH BÅTSPORT I FINLAND