

JUNIORIPURJEHTIJAN HARJOITUSKIRJA



TÄMÄN HARJOITUSKIRJAN OMISTAA: _____

SEURA: _____

PURJENUMERO: _____

OHJAAJA/VALMENTAJA: _____

Sisällys

Juniorille	1
Turvallisuus	2
Pelisäännöt.....	3
PELISÄÄNNÖT	3
Junioripurjehtijan taitomerkit	5
Punainen merkki	5
Sininen merkki.....	5
Vihreä merkki	5
Taitomerkkien suoritus	6
Kilpailusarjat	16
Haastajasarja	16
Kadettisarja	16
Rankingsarja	16
Kilpailuihin osallistuminen	17

Juniorille

Purjehdus ja veneily ovat hienoja lajeja harrastaa. Kivaa, että olet lähtenyt mukaan!

Tämä on sinun harjoituskirjasi, johon voit kerätä tietoa harrastuksesi edetessä. Harjoituskirjasta löytyy oma kirjaamiskohta pelisäännöille, joita voitte pohtia yhdessä harjoitusryhmäsi kanssa. Voit myös seurata omaa harjoittelua ja oppimistasi taitomerkkien avulla. Lisää tietoa taitomerkkien suorittamisesta löydät harjoituskirjasta ”taitomerkit” -kohdasta.

Kun olet päässyt alkuun harjoittelussa, voit kokeilla oppimiasi taitoja kilpailuissa. Tietoa kilpailuista ja niihin osallistumisesta löydät myös tästä harjoituskirjasta.

Tsemppiä harjoitteluun!

Turvallisuus

Jollapurjehdus on vesiliikuntalaji. Vesillä liikuttaessa on aina mahdollista joutua veden varaan. Uimataito ja jollaliivit pitävät purjehtijan pinnalla. Molemmat ovat ehdottoman tärkeitä vesillä liikuttaessa.

Uimataito

Uimataito on yksi jollapurjehtijan perustaidoista. Kun osaat seuraavat asiat, voit aloittaa purjehdustaitojen harjoittelun jollalla.

- Osaan ja jaksan uida vähintään 50m.
- Uskallan kastaa pääni veden alla.

Jollaliivit

Purjehtija tarvitsee jollapurjehdukseen sopivat purjehdusliivit aina vesillä oltaessa.

Varmistathan ohjaajaltasi, että jollaliivisi ovat turvalliset ja sopivat juuri jollapurjehdukseen. Liiveissä ei saisi olla kaulusta, niiden tulee olla sopivan kokoiset ja niiden kanssa tulee pystyä liikkumaan.

Purjehdusliivit on hyvä kokeilla ennen käyttöönottoa uimalla liivit päällä.

- Tiedän millaiset ovat turvalliset purjehdusliivit.
- Tiedän, miten jollaliivit puetaan päälle oikein.
- Osaan uida jollaliivit päällä.

Pelisäännöt

Harjoituskauden alkaessa on hyvä laatia harjoitusryhmällemme yhteiset pelisäännöt. Pelisäännöt tulee tehdä yhdessä koko harjoitusryhmän kanssa, jolloin kaikki pääsevät vaikuttamaan tehtyihin sääntöihin.

Miettikää yhdessä, miksi pelisääntöjä on hyvä kirjata ylös ja mitkä pelisäännöt ovat hyviä juuri teidän harjoitusryhmälle. Pohtikaa myös, miten toimitaan, jos pelisääntöjä ei noudateta.

Kirjoita sovitut pelisäännöt harjoituskirjaasi ja sitoudu noudattamaan niitä. Näytä sovitut pelisäännöt myös vanhemillesi, jotta hekin tietävät mitä sääntöjä harjoitusryhmäsi on sitoutunut noudattamaan.

PERUSPERIAATTEET

URHEILUHENKI JA SÄÄNNÖT

Purjehdusurheiluun osallistuvia kilpailijoita koskee *säännöstö*, jota heidän odotetaan noudattavan ja jonka noudattamista heidän odotetaan vaativan. Urheiluhengen perusperiaate on, että *sääntöjä* rikkonut kilpailija heti ottaa rangaistuksen, joka voi olla kilpailusta luopuminen.

YMPÄRISTÖVASTUU

Purjehdusurheiluun osallistuvia rohkaistaan minimoimaan ympäristöön kohdistuvia haitallisia vaikutuksia.

OSA 1

PERUSSÄÄNNÖT

1 TURVALLISUUS

1.1 Vaarassa olevien auttaminen

Veneen tai kilpailijan täytyy antaa kaikki mahdollinen apu jokaiselle vaarassa olevalle ihmiselle tai alukselle.

1.2 Hengenpelastusvälineet ja henkilökohtaiset kelluntavälineet

Ellei veneen luokkasäännöissä ole muuta määräystä, veneessä täytyy olla riittävät hengenpelastusvälineet kaikille mukana oleville ja yhden välineen on oltava heti käytettävissä. Jokaisella kilpailijalla on henkilökohtainen vastuu siitä, että hänellä on päällään olosuhteisiin riittävä henkilökohtainen kelluntaväline.

2 REHTI PURJEHDUS

Veneen ja sen omistajan pitää kilpailla rehdin urheiluhengen tunnustettuja periaatteita noudattaen. Venettä saa rangaista tämän säännön nojalla vain silloin, kun on selvästi näytetty toteen, että näitä periaatteita on loukattu. Rangaistuksen tulee olla joko hylkäys tai hylkäys, jota ei saa jättää pois veneen kokonaispistemäärästä.

PELISÄÄNNÖT

OLEMME YHDESSÄ SOPINEET, ETTÄ NOUDATAMME SEURAAVIA
PELISÄÄNTÖJÄ HARJOITUSRYHMÄMME TOIMINNASSA:

harjoitusryhmä ja seura

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Haluan noudattaa harjoitusryhmämme yhteisiä pelisääntöjä.

allekirjoitus

Junioripurjehtijan taitomerkit

Vihreä merkki



STARTTI

Vihreän tason purjehtija tarvitsee vielä paljon ohjaajan avustusta kaikissa harjoituksissa. Starttipurjehtija tarvitsee aina suunnan, jota kohti purjehditaan, eikä starttipurjehtijaa voi jättää yksin vesille ilman tehtävää tai rataa. Purjehdusharjoituksia tehdään ainoastaan kevyessä (1-5m/s) tuulessa. Kovemalla tuulella jollankäsittelyä harjoitellaan ilman rikiä tai rannassa simulaattorilla. Starttitasolla taidot opetetaan siinä järjestyksessä, missä ne ovat harjoituskirjaan merkitty, edeten helposta vaikeampaan. Kuivaharjoittelulla on tärkeä merkitys startti tasolla.

TSEMPPI

Vihreän tsemppitason purjehtija osaa käsitellä jollaa itse, ilman ohjaajan jatkuvia neuvoja. Ohjaajan läsnäolo on koko ajan kuitenkin välttämätöntä. Tsemppurjehtija tietää purjehduksen peruseräatteen, erottaa vendan ja jiihin toisistaan sekä ymmärtää tuulen vaikutuksen purjeeseen. Tsemppurjehtija ottaa jatkopinnan käyttöön.

Sininen merkki



SPURTTI

Sinisellä tasolla purjehtija pärjää jo osan ajasta itsenäisesti, ilman ohjaajan jatkuvaa valvontaa. Spurttipurjehtijalla on kuitenkin vielä paljon uusia taitoja opittavana, joita hänen tulee opetella ohjaajan valvonnassa. Purjehdusharjoituksia tehdään myös keskituulella (6-8m/s), tällöin purjehtijat tarvitsevat enemmän neuvoa ja valvontaa. Spurttitason purjehtijana teet kaikki harjoitukset jatkopinnalla käyttäen.

SPORTTI

Sporttitason purjehtijana osaat käsitellä jollaa jo melko taitavasti ja itsenäisesti kevyessä ja keskituulella. Osaat ohjata jollaa jatkopinnalla ja tiedät miten vene reagoi kallistukseen. Sporttitason purjehtija osaa arvioida omia taitojaan, kuten missä olosuhteissa hän pystyy hallitsemaan jollan sekä osaa reagoida yllättäviin tilanteisiin. Sporttitason purjehtijan onkin hyvä aloittaa myös itsenäinen harjoittelu, jotta taidot kehittyisivät mahdollisimman nopeasti.

Punainen merkki



TAITURI

Punaisen tason taituri on jo taitava jollan käsittelijä ja hallitset jollakäsittelyn kevyestä keskituuleen. Taituritason purjehtija harjoittelee myös kovalla (yli 8 m/s) tuulella, mutta kovassa tuulella taituri tarvitsee ohjaajan läsnäoloa. Punaisen tason purjehtija on teknisesti taitava, mutta taidot tarvitsevat hienosäätöä ja paljon toistoja. Teknisten taitojen lisäksi taituripurjehtija voi alkaa keskittymään myös taktisten taitojen opetteluun.

Taitomerkkien suoritus

Voit merkitä vihkoosi taidon kohdalle päivämäärän tai rastin aina silloin, kun olet harjoitellut taitoa. Muista, että taitojen oppiminen vaatii usean harjoituskerran. Taitomerkkejä suorittaessa onkin hyvä muistaa kerrata myös jo harjoiteltuja taitoja. Kun olet harjoitellut riittävästi ja koet osaavasi taidon, voit merkitä rastin myös ympyrään.

Taitomerkkien avulla voit seurata omaa harjoitteluasi ja oppimistasi. Tämän harjoituskirjan avulla voit suorittaa kolme taitomerkkiä, ensin vihreän, sitten sinisen ja viimeisenä punaisen. Alkuun harjoiteltavia taitoja on paljon, joten vihreä ja sininen merkki on jaettu kahteen osaan. Taitomerkin suorittamiseen vaaditaan molempien osioiden hallinta. Jokaisen taitomerkin suorittamiseen valmistaudutaan harjoittelemalla merkin taitoja harjoituksissa.

JOLLISSA ILMAN PURJETTA						
Jollassa tasapainoilu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jollassa liikkuminen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jollan melominen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinauksessa ohjaaminen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veneen tyhjentäminen äyskärillä	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kun kunkin tason taidot osataan riittävän hyvin, valmentajasi antaa sinulle luvan suorittaa taitomerkkikokeen. Valmentaja merkitsee harjoituskirjaasi taitomerkkikokeeseen osaamasi taidot ja, kun hallitset kaikki suoritettavan taitomerkin taidot, saat itsellesi taitomerkin. Taitomerkin suoritettua siirrytään harjoittelussa seuraavan taitotason harjoitteisiin. Muistathan kuitenkin välissä palata harjoittelemaan myös suorittamasi taitoja.

VIHREÄ MERKKI – STARTTI



RANNASSA	OLEN	OSAAN
Oikeiden varusteiden valinta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuulensuunnan katsominen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuulen voimakkuuden havainnointi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tärkeimmän jollan osat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varusteiden käsittely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- ja merimiessolmu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jollan vesille laskeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peräsimen, kölin ja skuutin laitto paikalleen ja irrotus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JOLLISSA ILMAN PURJETTA	OLEN	OSAAN
Jollassa tasapainoilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jollassa liikkuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jollan melominen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinauksessa ohjaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veneen tyhjentäminen äyskärillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SIMULAATTORISSA	OLEN	OSAAN
Ohjaus peräsimellä, nousee - laskee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oikea ote skuutista ja jatkopinnasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skuutin kiristäminen ja löysääminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oikea istumapaikka laidalla ja veneen sisällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vastakäännös eli venda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myötäkäännös eli jiippi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUISTIINPANOJA

VESILLÄ

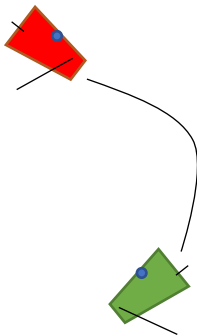
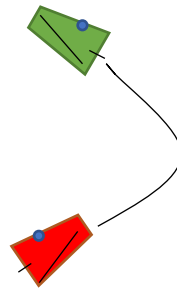
- Liikkeelle lähteminen ja pysäytys
- Maamerkkiä tai poijua kohti purjehtiminen
- Kurssin nostaminen ja laskeminen
- Skuutin säätäminen
- Vastakäännös eli venda
- Jiippi eli myötäkäännös
- 8-rata – venda
- 8-rata – jiippi
- Piistä pois pääseminen
- Sivuvastaisesta sivumyötäiseen
- Oikea skuuttaus sivuvastaisella/kryssillä
- Oikea skuuttaus sivumyötäisellä

OLEN

OSAAN

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VENDAN VAIHEET



JIIPIN VAIHEET

VIHREÄ MERKKI – TSEMPPI



RANNASSA

- Jollan rikaaminen
- Paalusolmu
- Laiturista lähteminen ja laituriin tulo

OLEN

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OSAAN

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

SIMULAATTORISSA

- Jatkopinnan käyttäminen suoraan ajettaessa
- Skuuttaaminen jatkopinnan kanssa
- Skuuttaaminen suhteessa tuulen suuntaan
- Ajoasento kryssillä
- Ajoasento lenssillä

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

VESILLÄ

- Väistäminen
- Jatkopinnan käyttäminen suoraan ajettaessa
- Skuuttaaminen jatkopinnan kanssa
- Piihin ajo ja piistä pois pääsy
- Oikean kryssikulman hakeminen
- Sivumyötäiseen purjehdus
- Jollan kaataminen ja pystyyn nostaminen
- Alamerkin kierto
- Ylämerkin kierto

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

MUISTIINPANOJA

TAITOMERKKIKOE – VIHREÄ

OLEN HARJOITELLUT JA OSAAN

1. Pukea jollaliivit oikein päälleni
2. Nimetä jollan tärkeimmät osat
3. Rikata jollan ohjaajan avustuksella
4. 8-, merimies- ja paalusolmun
5. Laittaa peräsimen, kölin ja skuutin paikoilleen laiturissa
6. Lähteä laiturista ja tulla laituriin
7. Pysäyttää jollan sivutuulessa poijun kohdalle ja lähteä uudelleen liikkeelle.
8. Purjehtia 1-5 m/s tuulessa kolmioradan läpi, tehden käännökset oikein ja käyttäen jatkopinnaa suoraan ajettaessa.
9. Väistää toista venettä.
10. Tiedän mitä teen, jos vene kaatuu.

Ohjaajan/valmentajan kommentit:

Merkin suorituspäivä: _____

Merkin hyväksyjä: _____



SININEN MERKKI – SPURTTI



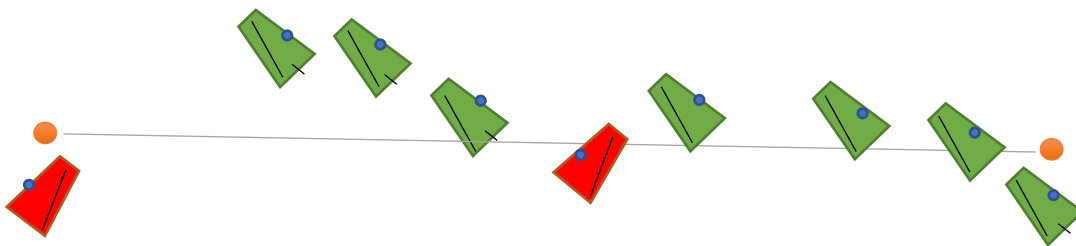
RANNASSA	OLEN HARJOITELLUT	OSAAN
Purjeen perustrimmit ja niiden käyttö	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Puuskien havainnointi ja niiden vaikutus purjehdukseen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Shiftien havainnointi ja niiden vaikutus purjehdukseen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Merimerkit	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Slipiltä lähteminen ja slipille tulo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Väistämissäännöt kohdatessa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
SIMULAATTORISSA		
Venda jatkopinnaa käyttäen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Jiippi jatkopinnaa käyttäen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Hengaaminen/roikkuminen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
VESILLÄ		
Venda jatkopinnaa käyttäen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Jiippi jatkopinnaa käyttäen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Hengaaminen/roikkuminen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Vauhdin hidastaminen painoa siirtämällä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Pysähtyneen veneen voimakas kiihdytys	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Virtauslankojen käyttö	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Veneen kallistaminen lensillä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
360° käänös	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
720° käänös	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

MUISTIINPANOJA

SININEN MERKKI – SPORTTI



RANNASSA	OLEN HARJOITELLUT	OSAAN
Merituuli	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Maatuuli	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Startti teoriassa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Säännöt ylämerkillä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Säännöt alamerkillä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
VESILLÄ		
Ilman vindeksiä purjehdus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Rullavenda	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Tuplavenda	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Jiippi pienellä suunnan muutoksella	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Veneen pysäyttäminen ja peruuttaminen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Roikkuminen ja äyskäröinti samanaikaisesti	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Ylämerkin kiertäminen ruuhkassa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Alamerkin kiertäminen ruuhkassa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Aaltoajon perusteet kryssillä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Aaltoajon perusteet lensillä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Milloin veneet peittävät toisiaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Startti	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>



TAITOMERKKIKOE – SININEN

OLEN HARJOITELLUT JA OSAAN

1. Trimmata purjeen rannassa huomioiden olosuhteet
2. Tunnistan erilaiset merimerkit
3. Purjehtia jatkopinnaa käyttäen
4. Pysäyttää veneen ja peruuttaa
5. Hengata
6. Purjehtia virtauslankojen mukaan
7. Tehdä 360° ja 720° käännökset
8. Väistämissäännöt veneiden kohdatessa
9. Säännöt merkkitalanteissa
10. Startata lähtölinjalta

Ohjaajan/valmentajan kommentit:

Merkin suorituspäivä: _____

Merkin hyväksyjä: _____



PUNAINEN MERKKI – TAITURI



RANNASSA JA VESILLÄ

Ennen starttia tehtävät rutiinit

Perustaktiikka kryssillä

Perustaktiikka lenssillä

Perustaktiikka maalikryssillä

Maaliintulo

Team Race perusteet

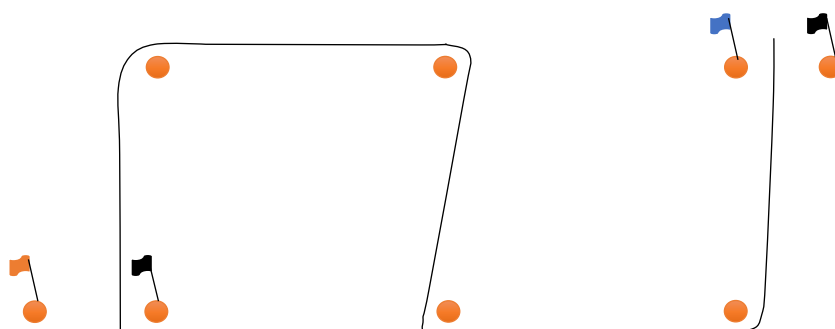
Sääntö 42

Shiftien ja puuskien mukaan purjehtiminen

Aaltoajo kryssillä

Aaltoajo lenssillä

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



TAITOMERKKIKOE – PUNAINEN

OLEN HARJOITELLUT JA OSAAN

1. Ennen lähtöä tehtävät rutiinit
2. Havainnoida puuskia ja shiftejä ja purjehtia niiden mukaan
3. Purjehtia itsenäisesti kovassa (8-12m/s)
4. Luoda itselle suunnitelman lähtöön
5. Ajaa aaltoa kryssillä
6. Ajaa aaltoa avotuulella
7. Tunnen säännön 42
8. Team Race perusteet

Ohjaajan/valmentajan kommentit:

Merkin suorituspäivä: _____

Merkin hyväksyjä: _____



Kilpailusarjat

Haastajasarja

Haastajasarjan kilpailut ovat tarkoitettu aloitteleville purjehtijoille, jotka hallitsevat purjehduksen peruseriaatteet. Kilpailut ovat yksi- tai kaksipäiväisiä, kilpailupäivät ovat lyhyitä ja radat lähellä rantaa. Radalla on mukana kisaluotsi, joka auttaa ja neuvoo tarvittaessa. Haastajasarjan kilpailuissa noudatetaan yksinkertaistettuja kilpailusääntöjä. Tavoitteena on oppia lisää, harjoitella kilpailemista ja pitää hauskaa purjehduksen parissa.

Kadettisarja

Kadettisarjan kilpailut ovat tarkoitettu purjehtijoille, jotka ovat jo harjoitelleet kilpailemista haastajasarjassa ja osaavat purjehtia itsenäisesti ilman ohjaajan jatkuvia neuvoja. Kadettikilpailut ovat yksi- tai kaksipäiväisiä, niissä noudatetaan kilpapurjehdussääntöjä ja kilpailuun osallistujan tulee olla Suomen Optimistijollaliiton jäsen. Kadettisarjan kilpailuista kerätään pisteitä läpi kauden ja pisteiden yhteistulos lasketaan kauden päätteeksi. Kadettikilpailut järjestetään usein rankingkilpailun yhteydessä, mutta omalla radalla. Tavoitteena on kerätä kokemusta kilpailusta ja pitää hauskaa purjehduksen parissa.

Rankingsarja

Rankingsarjan kilpailut ovat purjehduksen SM-tason kilpailuja. Rankingsarjan kilpailut kestävät kahdesta kolmeen päivään ja yhden lähdön kesto on noin 50 minuuttia. Lähtöä ajetaan keskimäärin kolme päivässä. Rankingsarjaan osallistuvan purjehtijan tulee hallita vene itsenäisesti kovemmassakin tulessa ja tuntea hyvin kilpapurjehdussäännöt. Rankingkilpailuihin osallistuessa purjehtijan tulee olla luokkaliiton jäsen ja veneen sekä varusteiden tulee täyttää luokkaliiton säännöt. Rankingsarjassa purjehditaan useampi osakilpailu, joiden tulokset lasketaan kauden päätteeksi yhteen. Rankingsarjan perusteella purjehtijat kutsutaan seuraavan kauden karsintasarjaan kilpailemaan arvokilpailupaikoista.

Kilpailuihin osallistuminen

Ennen kilpailuja:

- Lue kilpailukutsu.
- Ilmoittaudu kilpailuun järjestävän seuran nettisivujen kautta.
- Maksa osallistumismaksu eräpäivään mennessä.
- Varmista, että veneesi mittakirjat ovat kunnossa ja kellutuskoee on tehty. Täytä myös valmiiksi veneen varusteluettelo
- Varmista, että veneesi vastuuvakuutus on kilpailun vaatimusten mukainen.
- Tarkista veneesi ja huolla, jos tarve.
- Varmista, että luokkaliiton jäsenmaksu on hoidettu kuluvan vuoden osalta.
- Kuljeta vene kilpailupaikalle. Varmista, että kaikki veneen osat ovat tallella kuljetuksen jälkeen.
- Pakkaa purjehdusvarusteet valmiiksi edellisenä iltana ja valmisteleväät kilpailupäivää varten.

Kilpailupäivänä:

- Käy ilmoittautumassa kilpailutoimistossa. Ota veneen mittakirjat, varusteluettelo ja vakuutustodistus mukaan.
- Etsi kilpailun virallinen ilmoitustaulu ja käy lukemassa ilmoitukset. Varmista myös, että tiedät missä sijaitsee kilpailun virallinen lipputanko.
- Tutustu purjehdusohjeisiin.
- Rikaa itse oma veneesi ja varmista, että kaikki on täydellisesti. Voit pyytää valmentajaasi vielä tarkistamaan veneesi.
- Kuuntele ja noudata valmentajasi ohjeita. Seuraa myös lippusalkoon mahdollisesti nostettavia viestilippuja.
- Lähde ajoissa vesille. Pidä hauskaa ja tee parhaasi!
- Vesiltä tullessasi laita vene pois ja käy tarkistamassa ilmoitustaulu.
- Katso ilmoitustaululta protestiaika ja mahdolliset muutokset purjehdusohjeisiin.
- Kuuntele ja noudata valmentajasi ohjeita. Mikäli sinua vastaan ei ole protesteja, voit lähteä protestiajan päätyttyä voit kotiin lepäämään ja valmistautumaan seuraavan päivän lähtöihin.

Kilpailujen jälkeen

- Pakkaa veneesi ja valmistaudu kotimatkaan. Tarkista, että kaikki veneen osat ja purjehdusvaatteet ovat pakattu mukaan.
- Mieti mikä oli kivaa kilpailuissa ja mitä opit. Voit myös pohtia mitä voisi olla hyvä harjoitella vielä lisää.

