

JUNIORSEGLARENS ÖVNINGSBOK



ÄGARE TILL DENNA TRÄNINGSBOK: _____

FÖRENING: _____

SEGELNUMMER: _____

LEDARE/TRÄNARE: _____

Innehåll

Till junioren.....	1
Säkerhet	2
Spelregler	3
Juniorseglarens prestationsmärken	5
Röda märket	5
Blåa märket	5
Gröna märket.....	5
Presterandet av märken	6
Tävlingsserier	16
Utmanarserien	16
Kadettserien.....	16
Rankingserien.....	16
Att delta på tävling	17

Till junioren

Segling och båtsport är fina grenar att ha som hobby. Roligt att du har kommit med!

Detta är din övningsbok vart du kan samla vad du lär dig när du utvecklas med din hobby. I övningsboken finns ett skilt ställe för spelregler som ni kan tillsammans med din träningsgrupp fundera på. Du kan även följa med ditt egna tränande och utveckling med hjälp av prestationsmärkena. Mera information om prestationsmärken och hur man får dem hittar du under "prestationsmärken" i boken.

När du har kommit igång med ditt tränande, kan du pröva dina kunskaper i tävlingar. Information om tävlingar och att delta på dem hittar du även i denna bok.

Lycka till med träningarna!

Säkerhet

Jollesegling är en vattensportsgren. Därmed är det alltid möjligt att man hamnar i vattnet. Simkunnighet och en jolleväst håller seglaren på ytan. Båda är viktiga när man rör sig på vattnet.

Simkunnighet

Simkunnighet är en av jolleseglarens grundfärdigheter. När du kan följande saker kan du börja öva seglingskunskaper med en jolle.

- Jag kan och orkar simma minst 50m.
- Jag vågar blöta mitt huvud under vattenytan.

Jolleväst

Seglaren behöver alltid en flytväst som passar jollesegling på sig när hen är på vattnet.

Kolla med din ledare att din flytväst är säker och passar jollesegling. Västen får inte ha en krage, den ska vara rätt storlek och du bör kunna röra på dig med den på dig.

Jollevästen är bra att pröva på innan man början använda den på träningar, genom att simma med den på sig.

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

Spelregler

I början av träningsäsongen är det bra att gemensamt göra spelregler med träningsgruppen. Spelreglerna bör göras tillsammans med hela gruppen så att alla i gruppen får påverka dem.

Tänk tillsamman varför det är viktigt att skriva ner de gemensamma spelreglerna. Fundera även på vilka spelregler är viktiga för er grupp. Bestäm även hur man bör agera ifall spelreglerna inte följs.

Skriv de gemensamma spelreglerna i din träningsbok och följ dem. Visa de gemensamt bestämda spelreglerna även till dina föräldrar så att de också vet vilka regler din träningsgrupp kommer att följa.

SPELREGLER

VI HAR TILLSAMMANS BESTÄMT ATT FÖLJANDE REGLER SKA FÖLJAS PÅ VÅR TRÄNINGSGRUPPS TRÄNINGAR.

träningsgrupp och förening

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Jag vill följa våra gemensamma spelregler.

underskrift

Juniorseglarens prestationsmärken

Gröna märket



STARTEN

Gröna nivåns seglare behöver mycket handledning av ledaren i alla övningar. Start seglaren behöver alltid något att segla mot. En start-seglare kan inte lämnas ensam på vattnet utan uppgift eller bana. Seglingsövningar görs endast i lätt vind (1-5 m/s). I hårdare vind övar man utan rigg eller i simulatorn. På startnivån lärs kunskaper i den ordning som de är i övningsboken ordnade, från lättare till svårare. Torrövningar är ytterst viktiga på startnivån.

KÄMPEN

Gröna nivåns kämpe-seglare kan hantera jollen självständigt utan att ledaren konstant berättar vad hen bör göra. En ledares närvaro är dock nödvändigt. Kämpe seglaren vet seglingens grundprinciper, förstår skillnaden mellan slag och gipp och förstår vindens inverkan på seglet. Kämpe seglaren tar förlängningspinnen i användning.

Blåa märket



SPURTEN

På blåa nivån klarar sig seglaren redan en del av tiden självständigt, utan ledarens konstanta övervakande. Spurt-seglaren har ändå ännu en mängd nya kunskaper att lära sig under ledarens övervakning. Seglingsövningar görs även i mellanvind (6-8 m/s) och då behöver seglarna mera instruktioner och övervakning. Spurt nivåns seglare gör alla övningar med förlängningspinnen.

SPORTEN

Sport nivåns seglare kan redan hantera jollen ganska skickligt och självständigt i lätt- och mellanvind. De kan styra jollen med förlängningspinnen och vet hur båten reagerar på lutning. Sport nivåns seglare kan analysera sina egna kunskaper, vet i vilka förhållanden man kan hantera jollen och kan reagera på överraskande situationer. Sport nivåns seglare är också färdig att börja träna självständigt för att kunna utvecklas snabbare.

Röda märket



SUPER-SPORTEN

Den röda nivåns super-sporten kan skickligt hantera jollen och bemästrat segling i lätt och mellanvind. På denna nivå har träningar under ledarens uppsyn påbörjats i även hård vind (över 8 m/Ps). Röda nivåns seglare är tekniskt kunnig men kunskaperna måste finslipas och upprepningar behövs. Vid sidan av de tekniska kunskaperna bör super-sporten även fokusera på de taktiska kunskaperna.

Presterandet av märken

Du kan skria in datum eller ett kryss för varje gång du övat på en viss kunskap. Kom ihåg att för att lära sig en ny sak krävs många upprepningar. Därför är det viktigt då man vill prestera nya märken att man även repeterar och övar på de kunskaper man redan kan. När du övat tillräckligt kan du lägga ett kryss även i cirkeln vid kunskapen.

Med prestationsmärken kan du följa med ditt egna övande och utveckling. Med denna bok kan du prestera tre märken. Först den gröna sedan den blåa och till sist den röda. Till början finns det mycket att lära sig och därför är den gröna och blåa uppdelade i två delar. För att prestera märket krävs det att man kan båda delarna. För att klara av märkesprovet bör man ha övat på kunskaperna som behövs på träningar.

JOLLISSA ILMAN PURJETTA						
Jollissa tasapainoilu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jollissa 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 öyskärillä	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

När du kan de kunskaper som krävs för varje nivå bra kommer tränaren att tillåta dig att göra märkesprovet. Tränaren skriver i din bok vilka kunskaper du kan och när du kan allt som krävs för nivån kommer du få märket. När du klarat ett märkesprov börjar man öva på nästa nivå. Kom ändå ihåg att gå tillbaka och repetera de kunskaper du redan har.

GRÖNA MÄRKET – STARTEN



PÅ STRANDEN

- Välja rätt utrustning
- Att kolla vindriktningen
- Att uppskatta vindstyrkan
- De viktigaste jolledelarna
- Hur man tar hand om utrustningen
- 8- och sjömansknop
- Att sjösätta jollen
- Att lägga rodret, centerbordet och skotet på plats och ta loss dem

JAG HAR ÖVAT PÅ

<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"/>

JAG KAN

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

I JOLLEN UTAN SEGEL

- Balansering i jollen
- Att röra på sig i jollen
- Att paddla jollen
- Att styra då jollen bogseras
- Att tömma jollen från vatten med öskar

<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"/>

I SIMULATORN

- Att styra med rodret, höjer - sänker
- Rätt grepp om skotet och rodret
- Att spänna och släppa på skotet
- Rätt sittplats på kanten och inne i båten
- Stagvändning dvs. slag
- Undanvindsvänging dvs. gipp

<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"/>

ANTECKNINGAR

PÅ STRANDEN

- Att segla iväg och stanna jollen
- Att segla mot ett landmärke eller en boj
- Att höja och sänka kursen
- Att justera på skotet
- Stagvändning dvs. slag
- Undavindsvändning dvs. gipp
- 8-bana – slag
- 8-bana – gipp
- Att komma bort från vindöga
- Från brant slör till öppen slör
- Rätt skotning på kryss
- Rätt skotning på slör

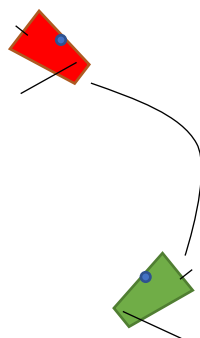
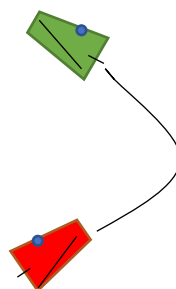
JAG HAR ÖVAT PÅ

<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"/>

JAG KAN

<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"/>

DE OLIKA STEGEN I ETT SLAG



DE OLIKA STEGEN I EN GIPP

GRÖNA MÄRKET – KÄMPEN



PÅ STRANDEN

- Att rigga jollen
- Pålstek
- Att segla från och till bryggan

JAG HAR ÖVAT PÅ

<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"/>

JAG KAN

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

I SIMULATORN

- Att använda förläningsspinnen när man åker rakt
- Att skota med förläningsspinnen
- Att skota rätt med tanke på vindriktningen
- Rätt sittposition på kryssen
- Rätt sittposition på länsen

<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"/>

PÅ VATTNET

- Att väja
- Att använda förläningsspinnen när man åker rakt
- Att skota med förläningsspinnen
- Att åka i vindöga och komma bort från den
- Att hitta rätt krysskurs
- Att segla slör
- Att kapsesja jollen och lyfta upp den
- Att runda nedremärket
- Att runda övremärket

<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"/>

ANTECKNINGAR

MÄRKESPROVET – GRÖN

JAG HAR ÖVAT PÅ OCH JAG KAN

1. Klä på mig jollevästen rätt
2. Namnen på jollens viktigaste delar
3. Rigga jollen med hjälp av en ledare
4. 8-, sjömans- och pålstek
5. Sätta roder, centerbord och skot på plats vid bryggan
6. Segla från bryggan och till bryggan
7. Stanna jollen i sidovind vid bojar och segla iväg igen
8. Segla i 1-5 m/s runt en triangelbana och göra vändningarna vid rätt tillfällen samt använda förlägningspinnen när jag åker rakt.
9. Väja för en annan båt.
10. Jag vet hur jollen kapsesjar.

Ledarens/tränarens kommentarer:

Datum då märket presteradas: _____

Märket godkändes av: _____



BLÅA MÄRKET – SPURTEN



PÅ STRANDEN

- Seglets bas-trim och hur de används
- Att notera byar och hur de påverkar min segling
- Att notera shift och hur det påverkar min segling
- Sjömärken
- Att åka från jollerampen och komma direkt till jollerampen
- Väjningsregler när båtarna möts

JAG HAR ÖVAT PÅ

JAG KAN

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

I SIMULATORN

- Att göra slag med förlängningspinnen
- Att göra gipp med förlängningspinnen
- Att hänga

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

PÅ VATTNET

- Att göra slag med förlängningspinnen
- Att göra gipp med förlängningspinnen
- Att hänga
- Att sakta ner farten genom att flytta på tyngden
- Att kraftigt accelera en stannad jolle
- Att använda tell-tails
- Att luta på båten på länsen
- 360° sväng
- 720° sväng

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

ANTECKNINGAR

BLÅA MÄRKET – SPORTEN



PÅ STRANDEN

Sjöbris

Landbris

En start i teorin

Reglerna på övremärket

Reglerna på nedremärket

JAG HAR TRÄNAT PÅ

JAG KAN

<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"/>

PÅ VATTNET

Att segla utan vindex

Rullslag

Dubbelslag

Gipp med minimalt lite roder

Att stanna båten och backa

Att hänga och ösa samtidigt

Att runda övremärket i rusning

Att runda nedremärket i rusning

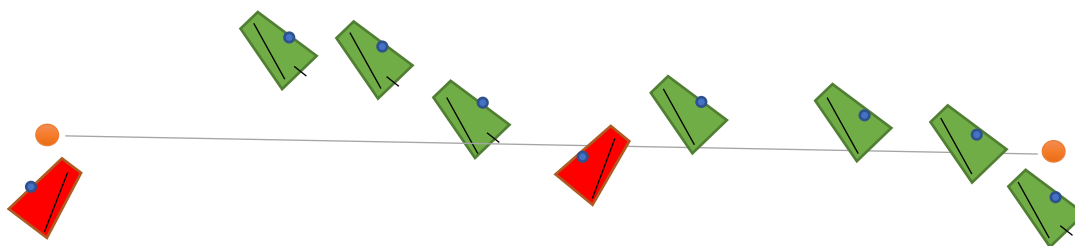
Grunderna för att köra vågor på kryssen

Grunderna för att köra vågor på läns

När båtarna täcker varandra

Starten

<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"/>



MÄRKESPROVET – BLÅA

JAG HAR ÖVAT PÅ OCH JAG KAN

1. Trimma seglet på land och beakta väderförhållandet
2. Känner igen de olika sjömärken
3. Segla med förlängningspinnen
4. Stanna jollen och backa
5. Hänga
6. Segla genom att använda tell-tails
7. Göra 360° och 720° svängarna
8. Väjningsreglerna när båtar möts
9. Reglerna vid märkesituationer
10. Starta från en startlinje

Ledarens/tränarens kommentarer:

Datum då märket presterades: _____

Märket godkänt av: _____



RÖDA MÄRKET – SUPER - SPORTEM



PÅ STRANDEN OCH PÅ VATTNET

Innan starten rutinerna

Grundtaktik på kryss

Grundtaktik på läns

Grundtaktik på målkryss

Målgång

Grunderna till Team Race

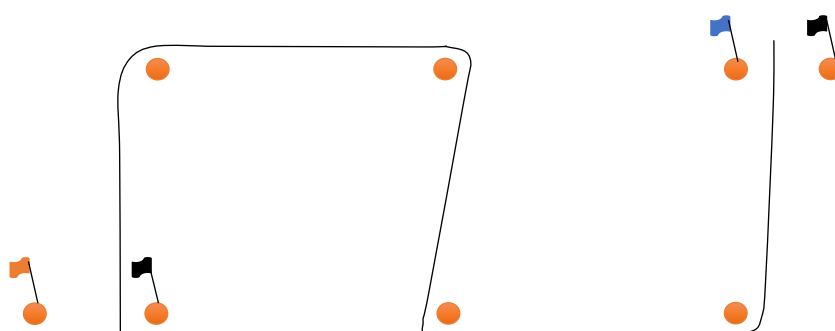
Regel 42

Att segla enligt shift och byar

Att köra vågor på kryss

Att köra vågor på länsen

<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"/>



MÄRKESPROVET – RÖD

JAG HAR ÖVAT PÅ OCH JAG KAN

1. Rutinerna innan starten
2. Notera byar och shift och segla enligt dem
3. Segla självständigt i hård vind (8-12 m/s)
4. Göra en plan åt mig själv innan starten
5. Köra vågor på kryssen
6. Köra vågor på länsen
7. Jag känner till regel 42
8. Grunderna till Team Race

Ledarens/tränarens kommentarer:

Datum då märket presterades: _____

Märket godkänt av: _____



Tävlingsserier

Utmanarserien

Utmanarseriens tävlingar är riktade mot nybörjare som kan seglingens grunder. Tävlingarna är en eller två dagar långa och dagarna är korta med banan nära stranden. På banan finns det en tävlingslots som hjälper och ger tips vid behov. I tävlingen följer man en simplare version av kappseglingsreglerna. Målet är att lära sig mer, öva på att tävla och ha det roligt när man seglar.

Kadettserien

Kadett serien är för de seglare som redan tävlat i utmanarserien och klarar av att segla självständigt runt banan. Kadett tävlingarna är en eller två dagar långa och man följer kappseglingens reglerna. De som deltar på tävlingen bör även vara medlemmar i Finska Optimistförbundet. Från kadettseriens tävlingar samlar man poäng under säsongen och i slutet av säsongen räknas de ihop. Tävlingarna ordnas ofta i samband med Ranking tävlingarna men på eget banområden. Målet är att få erfarenhet av att tävla och ha det roligt när man seglar.

Rankingserien

Ranking serien är seglingens FM-nivås tävlingar. En Ranking tävling är två eller tre dagar lång och en start tar ca. 50 minuter. Man seglar oftast tre starter per dag. De som deltar i Ranking serien bör kunna hantera sin båt självständigt även i hård vind och kunna kappseglingens reglerna. För att delta på en tävling måste man även vara medlem i klass förbundet och båten och utrustningen måste fylla klassförbundets krav. I rankingserien seglar man flera deltävlingar och resultaten sammanställs i slutet av säsongen. Baserat på resultaten i serien bjuder man seglare till nästa års kvalserie för att tävla om landslagsplatserna.

Att delta på tävling

Före tävlingen:

- Läs tävlingsinbjudan.
- Anmäl dig till tävlingen genom föreningen som ordnas webbsidor.
- Betala anmälningsavgiften innan förfallodagen.
- Se till att din båts mätebrev är i skick och flyttestet utfört. Fyll även i förhand utrustningsblanketten.
- Se till att din båts ansvarsförsäkring fyller tävlingens krav.
- Kolla igenom din båt och fixa det som inte fungerar.
- Se till att klassförbundets medlemsavgift för året är betalt.
- Transportera båten till tävlingsplatsen. Kolla att all utrustning finns kvar efter transporten.
- Packa seglingsutrustningen kvällen innan och gör färdigt ditt mellanmål för tävlingsdagen.

På tävlingsdagen:

- Anmäl dig vid tävlingskontoret. Ta med dig båtens mätebrev, utrustningslista och intyg på försäkring med dig.
- Sök tävlingens officiella anslagstavla och läs igenom informationen som finns där. Kolla att du också vet vart tävlingens officiella flaggstång finns.
- Läs igenom seglingsinstruktionerna.
- Rigga själv din båt och kolla allt i egen hand att det är rätt. Du kan be din tränare att kolla igenom din båt.
- Lyssna och följ din tränares instruktioner. Följ även med om man lyfter signalflagget i flaggstången.
- Åk i god tid ut på vattnet. Ha det roligt och gör ditt bästa!
- När du kommer iland rigga ner din båt och kolla anslagstavlan
- Kolla när protesttiden löper ut från anslagstavlan och se ifall det finns förändringar i seglingsinstruktionerna.
- Lyssna och följ din tränares instruktioner. Ifall det inte finns protester mot dig kan du åka hem och vila och förbereda dig för nästa dag efter att protesttiden löpt ut.

Efter tävlingarna:

- Packa din båt och förbered dig för hemfärd. Dubbelkolla att alla båtens delar och seglingskläder är packat med dig.
- Fundera vad som var roligt på tävlingarna och vad du lärde dig. Du kan även fundera på vad du skulle kunna träna mera på.

