

# Junioripurjehtijan

## Harjoituskirja



SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY • SEGLING OCH BÅTSPORT I FINLAND

## JOLLAPURJEHTIJALLE!

Tämän harjoituskirjan avulla voit seurata omaa harjoitteluasi ja oppimistasi. Harjoituskirjassa on kolme purjehtijamerkkiä ja viisi taitotaso, jotka suoritetaan järjestyksessä. Kukin purjehtijamerkki sisältää joukon taitoja, joita tullaan harjoittelemaan tulevalla harjoitusjaksolla.

Saat merkinnän vihkoosi silloin, kun taito on opetetaan ensimmäistä kertaa. Lisäksi saat merkinnän jokaisella kerralla, kun harjoittelet taitoa. Taitoja harjoitellaan useita kertoja, ennen kuin ne osataan hyvin.

Jokaisella tasolla on uusia hieman vaikeampia harjoituksia tai taitoja, joita tulee opetella. Muista kuitenkin aina kerrata ja jatkaa myös perustaitojen harjoittelua.

Kun kunkin tason taidot osataan riittävän hyvin, voit suorittaa merkkikokeen, jonka jälkeen voit siirtyä seuraavalle tasolle.

**Opit taidot vain harjoitelemalla ja harjoitus tekee mestarin!**



**Purjehtijan tiedot:**

Nimi: \_\_\_\_\_

Seura: \_\_\_\_\_

Ohjaajat/valmentajat: \_\_\_\_\_

## VIHREÄ MERKKI



### 1. Startti

Vihreän ryhmän purjehtijat (sekä startti että tsemppi) tarvitsevat ohjaajan avustusta kaikissa harjoituksissa. Starttipurjehtija tarvitsee aina suunnan, jota kohti purjehditaan, eikä häntä voi jättää yksin harhailemaan ilman tehtävää tai rataa. Purjehdusharjoituksia tehdään ainoastaan kevyessä tuulessa (1-5m/s). Kovemmallalla tuulella jollankäsittelyä harjoitellaan ilman rikiä tai simulaattorilla. Starttitasolla taidot opetetaan siinä järjestyksessä, missä ne ovat harjoituskirjaan merkitty, edeten askel-askeleelta helposta vaikeampaan. Kuivaharjoittelulla on tärkeä merkitys startti-tasolla.

### 2. Tsemppi

Vihreä tsemppi osaa käsitellä jollaa ilman, että ohjaaja antaa neuvoja jatkuvasti, mutta ohjaajan jatkuva läsnäolo on silti välttämätöntä. Tsemppipurjehtija tietää purjehduksen peruseräatteen, erottaa vendan ja jiihin toisistaan ja ymmärtää tuulen vaikutuksen purjeeseen. Tsemppitasolla aloitetaan jatkopinnan käytön harjoittelu.

## SININEN MERKKI



### 3. Spurtti

Spurtti purjehtijalla on vielä paljon uusia taitoja, joita hänen tulee opetella ohjaajan valvonnassa. Sinisellä tasolla purjehtija pärjää jo kuitenkin osan ajasta itsenäisesti ilman ohjaajan jatkuvaa valvontaa. Ohjaajan tulee kuitenkin ottaa huomioon tuuliolosuhteet, sillä sinisellä tasolla harjoitellaan myös keskituulessa (6-8 m/s). Tällöin purjehtija tarvitsee huomattavasti enemmän apua ja valvontaa. Spurttitasolla kaikki harjoitukset pyritään tekemään jatkopinnalla käyttäen.

### 4. Sportti

Sininen sportti osaa jo käsitellä jollaa melko taitavasti ja itsenäisesti myös keskituulessa. Jatkopinnan käytön automatisoituminen sekä purjeella että kallistuksella ohjaaminen ovat sporttitason avainasioita. Sporttipurjehtija osaa myös arvioida omia taitojaan kuten sitä, missä olosuhteissa hän pystyy hallitsemaan jollan, sekä reagoida yllättäviin tilanteisiin. Sportin tulisikin aloittaa itsenäinen harjoittelu, jotta taidot kehittyisivät mahdollisimman nopeasti.

## PUNAINEN MERKKI



### 5. Taituri

Punaisen tason taituri on jo taitava jollan käsittelijä ja hallitsee jollan kevyestä keskituuleen. Tällä tasolla harjoittelu aloitetaan myös kovalla tuulella (yli 8 m/s), mutta kovassa tuulessa taituri tarvitsee vielä ohjaajan läsnäoloa. Punaisella tasolla purjehtija on teknisesti taitava, mutta taidot tarvitsevat hienosäätöä ja useita toistoja ollakseen täysin automaattisia. Punaisen tason purjehtija nauttii jollalla leikkittelystä ja omien rajojen hakemisesta. Punaisella tasolla purjehtija voi alkaa keskittyä tekniikan lisäksi taktiikkaan sekä muiden kanssa ja muita vastaan purjehtimiseen.

# 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 purjehdusharrastuksen jollalla.

Jaksan uida vähintään 50 m

Uskallan kastaa pääni veden alle

## Jollaliivit

Purjehtija tarvitsee jollapurjehdukseen sopivat purjehdusliivit aina vesillä oltaessa.

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

Purjehdusliivit on hyvä testata ennen käyttöönottoa vedessä, uimalla liivit päällä.

Tiedän minkälaiset ovat turvalliset purjehdusliivit

Tiedän, miten jollaliivit puetaan päälle oikein

Osaan uida jollaliivit päällä

# (vihreä) STARTTI



## ON OPETETTU

### Rannassa:

1. \_\_oikeat varusteet
  - pelastusliivit
  - säähän sopiva vaatetus
  - aurinkosuoja
2. \_\_tuulensuunnan katsominen
3. \_\_tuulen voimakkuuden havainnoiminen
4. \_\_tärkeimmät jollan osat
5. \_\_varusteiden käsittely
6. \_\_8-solmu ja merimiessolmu
7. \_\_jollan lasku vesille
8. \_\_peräsimen, kölin ja skuutin paikoilleen laitto (ja irrottaminen)

### Jollassa ilman purjetta:

1. \_\_jollassa tasapainoilu
2. \_\_jollassa liikkuminen
3. \_\_jollan melominen
4. \_\_hinauksessa ohjaaminen
5. \_\_jollan tyhjentäminen vedestä äyskärillä

### Simulaattorissa:

1. \_\_peräsimen käyttö eli jollan ohjaus
  - suunnat; nousee ja laskee
2. \_\_oikea ote skuutista ja jatkopinnasta
3. \_\_skuutin kiristäminen ja löysäminen
4. \_\_oikea istumapaikka laidalla

### Ensimmäinen purjehdus:

1. \_\_jollan pysäytys ja liikkeelle lähtö
2. \_\_maamerkkiä tai poijua kohden purjehtiminen

### Sivutuuleen purjehdus:

1. \_\_8-rata
2. \_\_oikea skuuttaus
3. \_\_vastakäännös eli venda
  - puolen vaihto katse oikeaan suuntaan
  - puolen vaihto ilman polvilleen menoa
  - peräsin pinnan ja skuutin vaihto selän takana
4. \_\_sivuvastaisesta sivumyötäiseen

### Tiukasti vastainen eli luovi eli kryssi:

1. \_\_oikea skuuttaus
2. \_\_venda
3. \_\_oikean suunnan hakeminen
4. \_\_piistä pois pääsy
5. \_\_poijun ympäri purjehtiminen

### Sivumyötäinen:

1. \_\_myötäkäännös eli jiippi
  - puolen vaihto katse oikeaan suuntaan
  - puolen vaihto ilman polvilleen menoa
  - peräsin pinnan ja skuutin vaihto selän takana
  - vetämällä itse purje yli
2. \_\_oikea skuuttaus
3. \_\_jollan tasapainottaminen
4. \_\_oikean suunnan hakeminen

## OLEN HARJOITELLUT








# (vihreä) TSEMPPI



## ON OPETETTU

### Rannassa:

1. \_\_jollan rikaus
2. \_\_styra-paara väistämässä
3. \_\_paalusolmu ja ulkosorkka
4. \_\_solmujen harjoittelu käytännössä
  - jollan kiinnittäminen laituriin
  - litsinarujen kiinnittäminen
5. \_\_laiturista lähtö ja laituriin ajo

### Sivutuulella:

1. \_\_suunnan laskeminen ja nostaminen voimakkaasti (mutkittelu)
2. \_\_vauhdin säätely
  - väistäminen
  - lähestyminen
3. \_\_jatkopinnan käyttö suoraan ajettaessa
  - rystyset ylöspäin
  - jatkopinna sylissä
  - kädet lähekkäin
4. \_\_oikea istumapaikka jatkopinnaa käytettäessä
5. \_\_skuuttaustekniikka jatkopinnaa käytettäessä

### Kryssillä:

1. \_\_oikean kryssikulman haku
2. \_\_skuuttauksen hiominen
3. \_\_tahallaan piihin ajo ja pois pääsy (mitä tehdä jos jolla alkaa peruuttaa)
4. \_\_jatkopinnan käyttö suoraan ajettaessa
5. \_\_ote jatkopinnan päästä

### Myötätuulella:

1. \_\_täysmyötäisen erottaminen sivumyötäisesti
2. \_\_skuuttaus suhteessa tuulen suuntaan
3. \_\_jatkopinnan käyttö suoraan ajettaessa
4. \_\_ote jatkopinnasta alempana kuin kryssillä
5. \_\_oikea istumapaikka

### Harjoitukset:

1. \_\_matkapurjehdus
2. \_\_seuraa johtajaa -harjoitus
3. \_\_hinauksessa oleminen rikin kanssa
4. \_\_kaatuneen jollan pystytyn nost

## OLEN HARJOITELLUT






# (vihreä) MERKKIKOE



## OSAAN:

1. pukea jollaliivit oikein
2. nimetä jollan tärkeimmät osat
3. rikata jollan ohjaajan avustuksella
4. 8-, merimies- ja paalusolmun sekä ulkosorkan
5. lähteä ja tulla laituriin
6. laittaa peräsimen, kölin ja skuutin paikoilleen laiturissa
7. purjehtia kevyellä tuulella (1-5 m/s) kolmioradan läpi tehden käännökset oikeaoppisesti ja käyttäen jatkopinnaa suoraan ajettaessa
8. pysäyttää jollan sivutuulella poijun kohdalle ja lähteä uudelleen liikkeelle
9. väistää sivutuulella vastaan tulevaa venettä sekä saavuttaessani toisen veneen


Merkin suoritus päivämäärä \_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_,

Seura \_\_\_\_\_

Merkin hyväksyjä \_\_\_\_\_





# (sininen) SPORTTI



## ON OPETETTU

### Rannassa:

1. \_\_ yleisimpien tuulityyppien perusteet
  - merituuli
  - maatuuli
  - rintamatuuli
  - ukkospuuskat
2. \_\_ merimerkit
3. \_\_ lähtö
4. \_\_ merkkienkiertosäännöt

### Sivutuulella:

1. \_\_ silmät kiinni ajo
2. \_\_ purjeen trimmaaminen vauhdissa
3. \_\_ jollan laidalla tasapainoilu
4. \_\_ aaltojen otto
6. \_\_ äyskäröinti ilman että jolla pysähtyy kokonaan

### Kryssillä:

1. \_\_ ilman vindeksiä ajo
2. \_\_ roikkuminen ja äyskäröinti samanaikaisesti
3. \_\_ ylävartalon mukauttaminen jollan liikkeisiin
4. \_\_ jollan pysäytys ja peruuttaminen
5. \_\_ rullavenda

### Myötätuulella:

1. \_\_ jiiippi mahdollisimman pienellä suunnan muutoksella
2. \_\_ jollan kallistaminen ääriasentoon
3. \_\_ aaltojen otto purjetta ja painopistettä säätämällä
4. \_\_ vauhdin hidastaminen ja pysäyttäminen
5. \_\_ merkkien lähestyminen ja kierto

### Harjoitukset:

1. \_\_ ahtaissa paikoissa purjehtiminen
2. \_\_ lähellä ja ruuhkassa ajo
3. \_\_ siirtyminen harjoitusalueelle vilkkaasti liikennöityä väylää pitkin (esim. satama-alue)

## OLEN HARJOITELLUT






## (sininen) MERKKIKOE



### OSAAN:

1. trimmata purjeen ransa huomioiden tuulen
2. tärkeimmät purjehdussäännöt (vastakkaisilla ja samalla halsilla, merkkien kierto)
3. purjehtia itsenäisesti keskituulella (6-8 m/s)
4. tehdä käännökset käyttäen jatkopinnaa
5. oikean istuma-asennon kryssillä, slöörillä ja lenssillä
6. roikkua laidalla ja äyskäröidä samanaikaisesti
7. säätää kölin tuulen ja kurssin mukaan
8. purjehtia virtauslankojen mukaan
9. tehdä 360- ja 720- asteen käännökset


Merkin suoritus päivämäärä \_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_,

Seura \_\_\_\_\_

Merkin hyväksyjä \_\_\_\_\_



## (punainen) MERKKIKOE



### OSAAN:

1. \_\_purjehtia itsenäisesti kovassa tuulessa (8-12 m/s)
2. \_\_ kertoa koska jollat peittävät toisiaan
3. \_\_ havannoida puuskia ja shiftejä ja purjehtia niiden mukaan
4. \_\_ pitää jollan paikoillaan ja peruuttaa myös keski- ja kovalla tuulella
5. \_\_ rullavendan ja rullajiipin kevyellä ja keskituulella
6. \_\_ kovan tuulen vendan ja jiipin
7. \_\_ tehdä parhaan mahdollisen merkinkierron
8. \_\_ 360- ja 720- asteen käännökset rullaten


Merkin suoritus päivämäärä \_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_

Seura \_\_\_\_\_

Merkin hyväksyjä \_\_\_\_\_



SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY • SEGLING OCH BÅTSPORT I FINLAND

---

Suomen Purjehdus ja Veneily ry - Segling och Båtsport i Finland rf  
Westendinkatu 7, 02160 ESPOO