

FORTSÄTTNINGSKURS I JOLLESEGLING



MÅLSÄTTNING: att utveckla grundfärdigheterna och ta steget till självständig segling.

METODER: Seglaren har en ännu många färdigheter att lära sig under instruktörens uppsyn.

På den blåa nivån klarar ändå seglaren sig själv en del av tiden. Instruktören tar trots detta vindförhållandena i beaktande, då seglarna på blåa nivån även tränar i lite friskare bris (6–9 m/s). Då behöver seglaren betydligt mer hjälp och övervakning.

PROGRAM:

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
Förmiddag	Samling Rigga jollarna, påklädning Torrträning med modellutförande Råd för träningen på vattnet. Uppvärmning Lägga bana + modellutförande på vatten.	Samling Rigga jollarna, påklädning Torrträning med modellutförande Råd för träningen på vattnet. Uppvärmning Lägga bana + modellutförande på vatten.	Samling Rigga jollarna, påklädning Torrträning med modellutförande Råd för träningen på vattnet. Uppvärmning Lägga bana + modellutförande på vatten.	Samling Rigga jollarna, påklädning Torrträning med modellutförande Råd för träningen på vattnet Uppvärmning Lägga bana + modellutförande på vatten.
Paus				
Eftermiddag	Segling bana Åka i land Genomgång av träningen Slutsamling och stretchning	Segling bana Åka i land Genomgång av träningen Slutsamling och stretchning	Segling bana Åka i land Genomgång av träningen Slutsamling och stretchning	Märkesprov / kunskapstest. Avslutning i med utdelning av diplom

PRAKTISKA SAKER PÅ KURSEN:

- **Viktig utrustning att ha med:** Flytväst utan krage, seglingskläder oberoende av väder, solglasögon med rem, vattenflaska, byteskläder, badkläder och handduk. **Egen mellanmåls matsäck!** Vi seglar även i regnväder, men inte i för hård blåst.

Seglaren har efter avslutad kurs möjlighet att avlägga märkesprov på Grön eller Blå färdighetsnivå.



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-, sjömansknop, 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 halvvind (slör) och stanna jollen vid en boj och segla iväg igen
9. segla halvvind (slör) och väja för andra båtar som kommer emot och då jag hinner ikapp en annan båt.

Bild 1, Nivåkraven enligt Båtsportsförbundet GRÖN



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

Bild 2, Nivåkraven enligt Båtsportsförbundet BLÅ

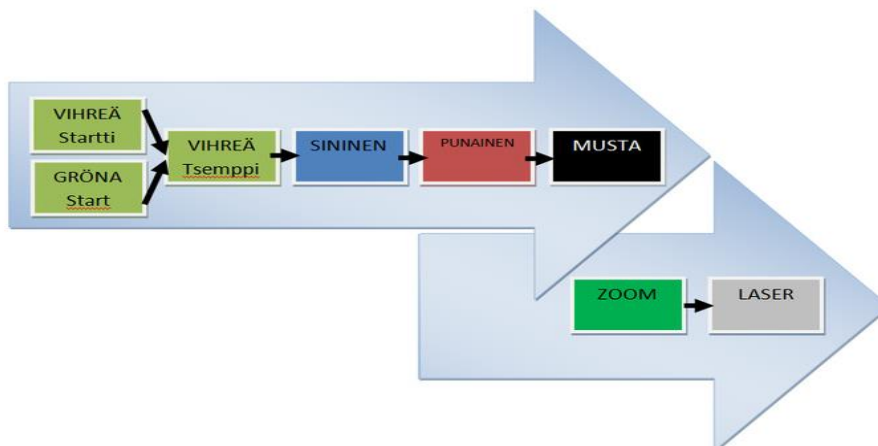


Bild 3, färdighetsnivåer enligt Båtsportsförbundet