



# PEILING PÅ SEILING – MESTRING I 6 TRINN

Slik blir du en seiler!

Gleden over å tilegne seg nye ferdigheter er stor for alle. Mestringsglede er den viktigste motivasjonen.

Ettersom seiling har så mye å by på, bør man tidlig møte forskjellige båttyper og ulike måter å seile på. Etter seks trinn med hver sin farge får nye seilere «svart belte i seiling».

## 1 HVIT

Bli kjent med båten

### SJØVETT

- Vite hva du skal ha på deg når du seiler
- Vite at du skal ha på deg vest
- Kunne sjøsette båten med hjelp fra en annen seiler
- Kunne komme på land igjen

### BÅTHÅNDTERING

- Kullseile, rette båten og øse – både i svømmehall og på sjøen
- Sitte på riktig side
- Seile rett fram
- Slå
- Få fart i båten
- Stoppe båten

### BLI KLAR

- Rigge båten
- Knuter: Båtsmannsknop, åttetallsknop og dobbel halvstikk
- Vite hva delene på båten heter

### SEILTRIM

- Stramme skjøtet for slør

### VIND

- Vite hvor vinden kommer fra

### REGLER

- Unngå kollisjon

## 2 GUL

Behersk båten

### SJØVETT

- Tur: Seile til et mål, gå i land, og seile tilbake

### BÅTHÅNDTERING

- Kunne komme ut av vindøyet
- Jibbe
- Sitte riktig i båten i lett og mellomvind
- Loffe/falle av

### SEILTRIM

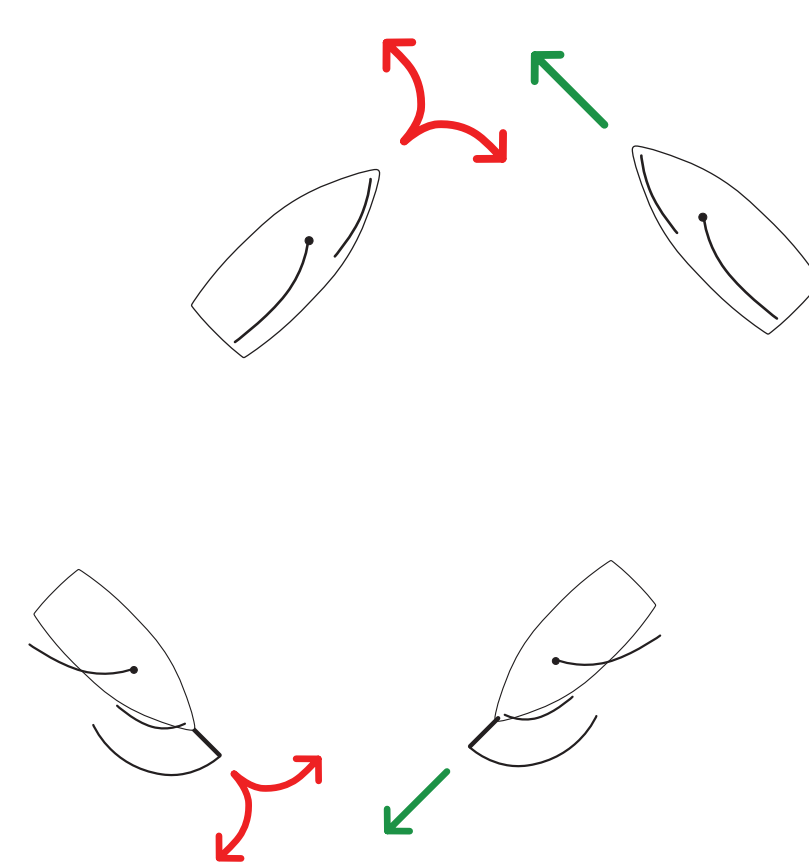
- Stramme skjøtet til kryss, slør og lens

### VIND

- Vite hva kryss, slør, lens og vindøyet er

### REGLER

- Regel 1: Styrbord/babord halser
- Regel 2: Lo og le båt
- Regel 3: Innhentende båt



## 3 GRØNN

Bli kjent med seiling

### SJØVETT

- Delta i sleping
- Starte og seile rundt en åttetallsbane

### BÅTHÅNDTERING

- Krysse (seile til et sted mot vinden)
- Seile lens
- Runde alle merkene på en bane tett på og med god fart

### BLI KLAR

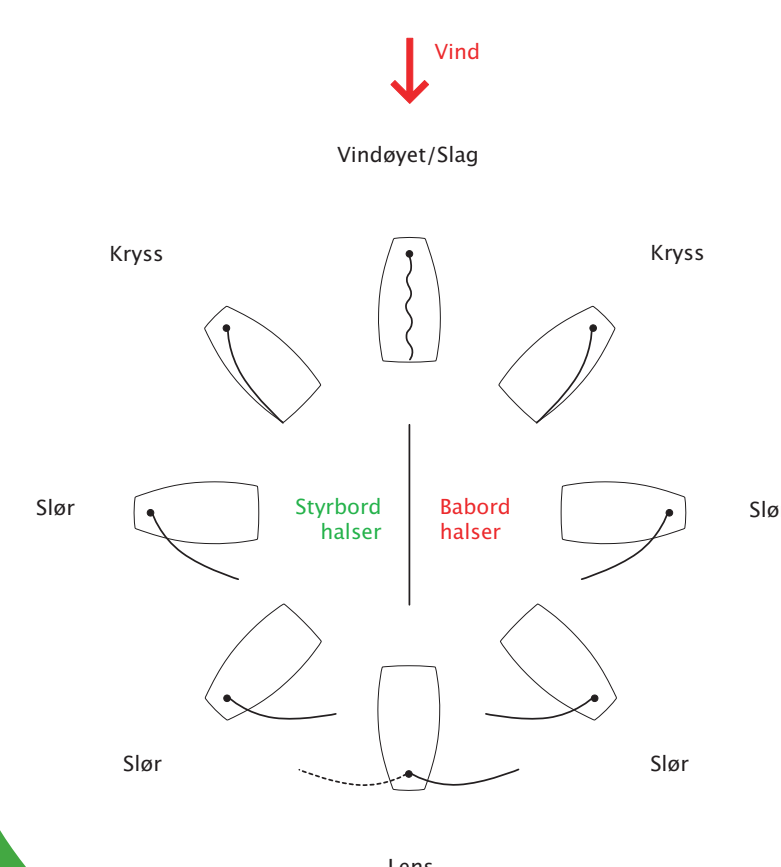
- Knuter: Pålestikk
- Kunne ta godt vare på båt og utstyr

### SEILTRIM

- Grunnleggende trim på land

### VIND

- Kunne sjekke og forstå en værmelding
- Vite hva strøm er
- Forstå vindskygge fra andre båter



## 4 BLÅ

Behersk seiling

### SJØVETT

- Regatta: Kjenne startprosedyren i din seilforening
- Tur: Seile på overnattingstur

### BÅTHÅNDTERING

- Prøve å seile følgende:
  - enmannsjolle
  - tomannsjolle (begge posisjoner)
  - seilbrett
  - kjølbåt
- Sitte/henge riktig i båten i alle vindforhold
- Utfordre egne grenser for mye vind

### SEILTRIM

- Tilpasse seiltrim etter forholdene på vannet

### VIND

- Forstå vindskygge bak land
- Kjenne til vind rundt mørke skyer

### REGLER

- Kjenne til de viktigste sjøveisreglene

## 5 RØD

Bli kjent med din form for seiling

### SJØVETT

- Kjenne de viktigste sjømerkene
- Forstå og prøve enkel navigasjon med sjøkart og GPS

### BÅTHÅNDTERING

- Kontrollere båten på plan
- Beherske båten i mye vind
- Bakke seilet for å bremse
- Seile bakover

### SEILTRIM

- Styre og skjøte etter lus
- Enkel trim av stor-seil, fokk og gennaker/spinnaker
- Forstå enkel seiltrim i forskjellige vindstyrker

### VIND

- Seile i en rett linje med strøm på tvers
- Forstå hva vindskift er
- Kunne sjekke strøm ved staker og bøyer

### REGLER

- Kjenne kappseilingsreglene godt nok til å delta i regattaseiling

## 6 SORT

Du er en seiler

### SJØVETT

- Kjølbåt: Delta i fortøyning, havne-manøvrering, reving og ankring.
- Kjølbåt: Prøve å styre og bruke kartplotter
- Kjølbåt: Ha deltatt i en regatta

### BÅTHÅNDTERING

- Bruke bølger aktivt til å surfe
- Jibbe i mye vind

### SEILTRIM

- Trimme for å øke eller redusere kreftene i riggen
- Forstå hvordan et seil virker
- Detaljert kunnskap om seil- og riggtrim for den båttypen du seiler

### VIND

- Kunne bruke vindskift til din fordel

