

MÅL		Att prova på och upptäcka vad segling är för en nybörjare									
MOMENT											
FART											
Teknik	1. Båtens delar/Rigga båten/Knopar	a.	Kan båtens, riggens och seglets viktigaste delar								
	b.	Kan rigga båten själv för segling. Hissa och ta ner segel									
	c.	Kan göra stoppknop, råbandsknop, halvslag om egen part									
	d.	Kan släppa och sätta grundtrim									
	2. Grundläggande seglingskunskap - De olika seglingsäten - Väjningsregler	a.	Hittar vindens huvudsakliga riktning och styrka								
	b.	Kan grundskota fock och storsegel för alla seglingsäten									
	c.	Kan styra på kurs									
	d.	Håller bra tvär-och långskeppsplacering med balans och tajming									
	e.	Seglar med balans mellan skotning och styrning									
	f.	Förstår hur vinden fungerar och att riktningen skiftar									
	g.	Förstår förhållandet lä/lovart och styrbord/babord									
	h.	Kan kappseglingsreglerna på grön nivå - Lä/Lovart, Styrbord/Babord och upphinnande									
	3. Lova/Falla - Gasa/Bromsa/Backa	a.	Kan bromsa båten genom att släppa på skotet och gå upp i vindögat								
	b.	Kan gasa genom att skota och styra rätt									
	c.	Kan lova och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt									
	c.	Kan falla av och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt									
		Vet hur man påbörjar backning									
	d.	Kan skillnaden mellan lova och falla av									
	4. Slör/Halvvind	a.	Kan segla för slör och halvvind med rätt balans, skotning och styra på kurs								
	a.	Kan segla halvindsbana med balans									
	5. Läns/Gipp	a.	Kan styra för läns med acceptabel teknik utan okontrollerade gippa								
	b.	Kan skota med balans mella seglen									
	c.	Kan gippa med kontroll genom att styra lagom, ha kontroll över seglet och efter gippen hålla avsedd kurs									
	6. Kryss/Stagvändning	a.	Kan slå utan att fastna i vindögat								
	b.	Kan slå utan att släppa skot eller roder									
	c.	Kan slå och avsluta slaget på avsedd kurs, utan att tappa för mycket höjd									
	d.	Kan skota över förseglet på ett bra sätt i slagen									
	e.	Kan kryssa med acceptabel teknik (fart och höjd)									
	f.	Seglar med rätt skotning och balans									
	g.	Hittar bubblan i seglet									
	h.	Hittar vindögat, stannar och tar sig därifrån									
	i.	Kan skilja på högt och lågt									
	7. Lägga till i alla vindriktningar	a.	Kan lägga till vid svajboj/brygga i alla vindriktningar utan att krocka								
	b.	Kan förtöja båten med förtamp på ett säkert sätt									
	8. Säkerhetskunskap - Man över bord		Kan vända en kapsejsad jolle och tömma den på vatten								
		Kan stanna åten vid en nödställd									
		Kan sjövettsreglerna									
		Kan "Man över bord" i teori och praktik									
		Kan göra en säkerhetsgenomgång av båten innan man går ut och seglar - flytkuddar, dyvike, förtamp, öskar, mastsäkring och säker riggning.									