

|  <b>GUL MÅLPROFIL NYBÖRJARE</b> <b>1-mansjolle/2-mansjolle/Liten kölbåt</b> |                                                                                                                        |  | ✓ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 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 sätta och släppa grundtrim                                                                                      |  |   |
|                                                                                                                                                             | 2. Lova/Falla - Gasa/Bromsa/Backa                                                                                      |  |   |
|                                                                                                                                                             | a. Kan gasa genom att skota och styra rätt                                                                             |  |   |
|                                                                                                                                                             | b. Kan bromsa båten genom att släppa på skotet och gå upp mot vindögat                                                 |  |   |
|                                                                                                                                                             | c. Kan falla av och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt                                             |  |   |
|                                                                                                                                                             | d. Kan lova och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt                                                 |  |   |
|                                                                                                                                                             | e. Kan backa                                                                                                           |  |   |
|                                                                                                                                                             | f. Kan skillnaden mellan lova upp och falla av                                                                         |  |   |
|                                                                                                                                                             | 3. Grundläggande seglingskunskap - De olika seglingssäten - Väjningsregler                                             |  |   |
|                                                                                                                                                             | a. Hittar vindens huvudsakliga riktning och styrka                                                                     |  |   |
|                                                                                                                                                             | b. Grundskotar rätt för alla seglingssäten                                                                             |  |   |
|                                                                                                                                                             | 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/lovar och styrbord/babord                                                                   |  |   |
|                                                                                                                                                             | 4. Slör/Halvvind                                                                                                       |  |   |
|                                                                                                                                                             | a. Kan segla för slör och halvvind med rätt balans, skotning och styra på kurs                                         |  |   |
|                                                                                                                                                             | b. Kan segla halvvindsbana med balans                                                                                  |  |   |
|                                                                                                                                                             | 5. Läns/Gipp                                                                                                           |  |   |
|                                                                                                                                                             | a. Kan styra för län med acceptabel teknik utan okontrollerade gippar                                                  |  |   |
|                                                                                                                                                             | b. Skotning och kroppsplacering i balans                                                                               |  |   |
|                                                                                                                                                             | c. Kan gippa med kontroll genom att styra lagom, ha kontroll över segel 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 kryssa med acceptabel teknik (fart och höjd)                                                                    |  |   |
|                                                                                                                                                             | e. Seglar med rätt skotning och balans                                                                                 |  |   |
|                                                                                                                                                             | f. Hittar bubblan i seglet                                                                                             |  |   |
|                                                                                                                                                             | g. Hittar vindögat, stannar och tar sig därifrån                                                                       |  |   |
|                                                                                                                                                             | h. 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                                                                                                    |  |   |
|                                                                                                                                                             | a. Kan vända en kapsejsad jolle och tömma den på vatten                                                                |  |   |
|                                                                                                                                                             | b. Kan stanna båten vid en nödställd                                                                                   |  |   |
|                                                                                                                                                             | c. Kan sjövettsreglerna                                                                                                |  |   |
|                                                                                                                                                             | d. Kan "Man-över-bord" i teorin                                                                                        |  |   |
|                                                                                                                                                             | e. Gör säkerhetsgenomgång av båten innan man seglar - flytkuddar, dyvike, förtamp, öskar, mastsäkring och riggsäkring. |  |   |
|                                                                                                                                                             | 9. Väjningsregler                                                                                                      |  |   |
|                                                                                                                                                             | a. Kan "Lä/Lovart"                                                                                                     |  |   |
|                                                                                                                                                             | b. Kan "Styrbord/Babord"                                                                                               |  |   |
|                                                                                                                                                             | c. Kan "Upphinnande båt"                                                                                               |  |   |