

<b>MÅL</b>	<i>Att prova på och upptäcka vad segling är för en nybörjare</i>	
<b>MOMENT</b>		
<b>FART</b>		
Teknik	<b>1. Båtens delar/Rigga båten/Knopar</b>	
	a.	Kan båtens, riggens och seglens 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
	<b>2. Lova/Falla - Gasa/Bromsa/Backa</b>	
	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
	d.	Kan falla av och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt
	e.	Vet hur man backar
	f.	Kan skillnaden mellan lova och falla av
	<b>3. Grundläggande seglingskunskap - De olika seglingsäten - Väjningsregler</b>	
	a.	Hittar vindens huvudsakliga riktning och styrka
	b.	Kan grundskota fock och storsegel rätt 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
	<b>4. Slör/Halvvind</b>	
	a.	Kan segla för slör och halvvind med rätt balans, skotning och styra på kurs
	b.	Kan segla halvvindsbana med balans
	<b>5. Läns/Gipp</b>	
	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
	<b>6. Kryss/Stagvändning</b>	
	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
	<b>7. Lägga till i alla vindriktningar</b>	
	a.	Kan lägga till vid svajboj/brygga i alla vindriktningar utan att krocka
	b.	Kan förtöja båten med förtamp på ett säkert sätt
	<b>8. Säkerhetskunskap - Man över bord</b>	
	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 teori och praktik
	e.	Gör säkerhetsgenomgång av båten innan man går ut och seglar - flytkuddar, dyvike, förtamp, öskar, mastsäkring och säker riggning.
	<b>9. Väjningsregler</b>	
	a.	Kan "Lä/Lovart"
	b.	Kan "Styrbord/Babord"
	c.	Kan "Upphinnande båt"