

GRUNDKURS I JOLLESEGLING



MÅLSÄTTNING: att lära sig grundfärdigheterna i jollesegling. "Grön nivå".

METODER: Seglarna på den gröna nivån behöver ledarens handledning i alla träningar. Seglingsträningar på vattnet görs endast i svag vind (under 5 m/s). Då det blåser hårdare görs träningen utan rigg eller i jollesimulatoren.

Färdigheterna tränas steg för steg från lättare till svårare övningar. Torr-träningen på land är viktig på den gröna start-nivån. Man lär sig nya färdigheter steg- för-steg genom att gå från lättaste till svåraste.



PROGRAMSTOMME:

Tid, plats	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
11:00	Samling välkomna och bli bekanta med varandra. Genomgång av programmet och grunder. Bekanta sig med platserna och jollen. Jollens delar, knopar, rigga jolle.	Samling Rigga jolle, påklädning Modell och handledning av torrträning Råd för träningen på vattnet Sätta roder, centerbord och skot vid brygga	Samling Rigga jollarna, påklädning Modell och handledning av torrträning Råd för träningen på vattnet Start och stopp av jollen.	Samling Rigga jollarna, påklädning Modell och handledning av torrträning Råd för träningen på vattnet Väja för annan båt.
ca. 13:00	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål
- 16:00	Åka ut på vattnet Modellutförande balansering i jolle, bogsering utan rigg, bogsering med rigg. Åka iland. Utrustningen på rätt plats Slutsamling	Åka ut på vattnet Modellutförande första seglingen sidovind på bana. Individuell handledning och respons Åka iland. Utrustningen på rätt plats Slutsamling	Åka ut på vattnet Modellutförande, kryss och jipp. Individuell handledning och respons Åka iland. Genomgång av träningen Utrustningen på rätt plats Slutsamling	Åka ut på vattnet kryss, slör och läns. Genomgång av träningen Åka iland. Utrustningen på rätt plats Slutsamling och diplom utdelning.

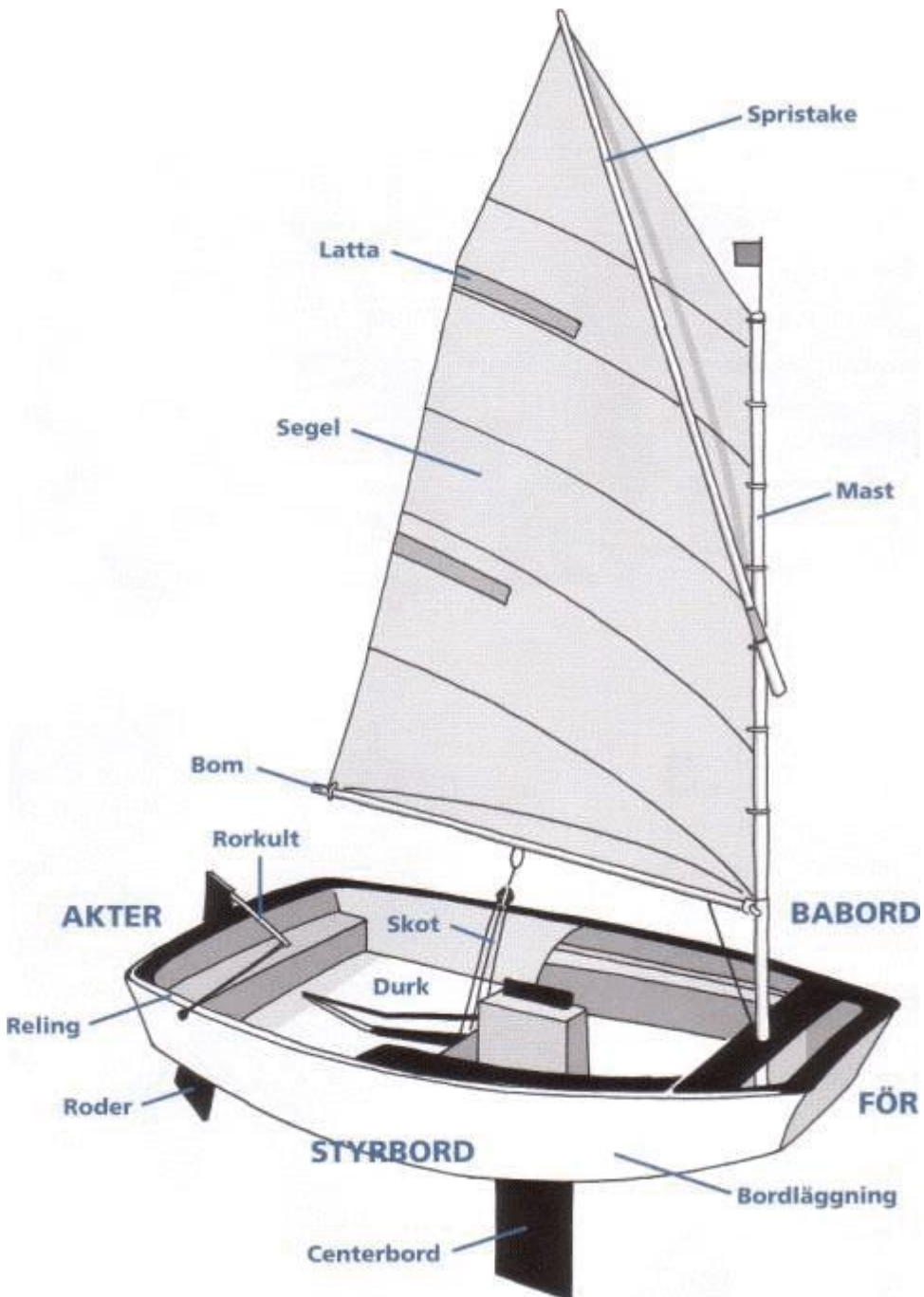
PRAKTISKA SAKER PÅ KURSEN:

- Egen matsäck till mellanmål/lunch med!

- **Viktig utrustning att ha med:** Flytväst utan krage, seglingskläder oberoende av väder , solglasögon med rem, vattenflaska, byteskläder, handduk. **Egen mellanmåls matsäck!** Vi seglar även i regnväder, men inte i för hård blåst.
- **Toaletter och ombyte** i Ekenäs Gästhamns utrymmen invid Cafe Magasinet. Kodlås, fråga Instruktor.

PLATSER: "Sköjlhuset" Adress Strandallen 5, 10600 i Ekenäs Gästhamn (parkering invid Naturred, fd. Gnägget)

KONTAKTER: Instruktorer **Rebecca Lomberg** och **Daniela Lehtola**, Kursansvarig **Frej Werner** tel 040 526 7195, juniorer.ess@gmail.com.



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, plats	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
11:00 Sköjlhuset (samling varje morgon) Mellanmål i Sköjlhuset	Samling Rigga jollarna, påklädning Torrträning med modellutförande Råd för träningen på vattnet. Uppvärmning Lägga bana + modellutförande på vatten. Segling bana Åka i land Genomgång av träningen	Samling Rigga jollarna, påklädning Torrträning med modellutförande Råd för träningen på vattnet. Uppvärmning Lägga bana + modellutförande på vatten. Segling bana Åka i land Genomgång av träningen	Samling Rigga jollarna, påklädning Torrträning med modellutförande Råd för träningen på vattnet. Uppvärmning Lägga bana + modellutförande på vatten. Segling bana Åka i land Genomgång av träningen	Samling Rigga jollarna, påklädning Torrträning med modellutförande Råd för träningen på vattnet Uppvärmning Lägga bana + modellutförande på vatten. Märkesprov / kunskapstest.
- 16:00	Slutsamling och stretchning	Slutsamling och stretchning	Slutsamling och stretchning	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, handduk. **Egen mellanmåls matsäck!** Vi seglar även i regnväder, men inte i för hård blåst.
- **Toaletter och ombyte** i Ekenäs Gästhamns utrymmen invid Cafe Magasinet kodlås, fråga Instruktör.

PLATSER: "Sköjlhuset", Strandallen 5 i Ekenäs Gästhamn (parkering invid Naturrum, fd. Gnägget)

KONTAKTER: Instruktörer **Rebecca Lomberg** och **Daniela Lehtola**, Kursansvarig **Frej Werner** tel 040 526 7195, juniorer.ess@gmail.com.

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

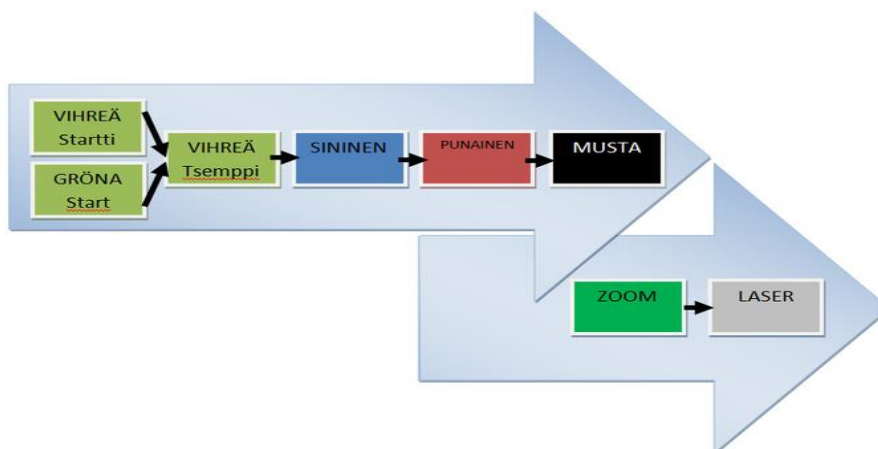


Bild 3, färdighetsnivåerna