

Progresjon kurskvelden mai 2023

Følgende tema vil være utgangspunktet for Maritim Mestring sitt våren 2023. Med utgangspunkt i denne inndelingen det bli lagd en instruksjonsvideo i forkant av hver kurskveld. Vi vil også vise til eksempler i læreboka, der ulike ting er grundigere forklart. Kursopplegget tar utgangspunkt i at dette er et nybegynnerkurs på fem kurskvelder, og vi ønsker derfor at mest mulig tid brukes på vannet. Vi ønsker at deltakerne skal oppleve mestring, og at de skal bli kjent med seiling som en morsom og spennende fritidsaktivitet.

Bli kjent med båten	Behersk båten	Bli kjent med seiling	Behersk seiling	Videre seiling
<p><u>SJØVETT</u> Bekledning Bruke vest</p> <p>BÅTHÅNDBLING Kunne starte motoren. Kunne ta båten ut fra brygga Styre en båt med rorkult Knuter, dobbel halvstikk Sitte på riktig side Seile rett fram Slå Få fart i båten</p> <p>VIND Vite hvor vinden kommer fra</p> <p>SEILTRIM Øve på slør</p> <p>REGLER Seil sikkert og trygt Unngå kollisjon</p>	<p><u>SJØVETT</u> Kunnskap og planlegging reduserer risiko og øker trivsel.</p> <p>BÅTHÅNDBLING Hva er vindøyet Legge til en brygge. Fortøye. Hva er en pullert. Hva er en fender Loffe/falle av Stoppe båten</p> <p>VIND Vite hva kryss, slør, lens og vindøyet er</p> <p>SEILTRIM Stramme skjøtet til kryss, slør og lens</p> <p>REGLER Hold god avstand til nyttetraffic</p>	<p><u>SJØVETT</u> Delta i sleping. Planlegging, hvor kommer vinden fra</p> <p>BÅTHÅNDBLING Krysse (seile til et sted mot vinden) Seile lens Knuter: Pålestikk Seile rundt en bane Øve mer på kryss, slør og lens.</p> <p>VIND Kunne sjekke og forstå en værmelding Vite hva strøm er</p> <p>SEILTRIM Grunnleggende trim. Hva er en lus.</p> <p>REGLER Hva betyr styrbord og babord</p>	<p><u>SJØVETT</u> Ulike typer seiling. Turseiling Regatta</p> <p>BÅTHÅNDBLING Hva er for mye vind. Handtere båten i mye vind. Hva betyr det å reve seil. Skjote et tau, båtmannsknop</p> <p>VIND Forstå vindskygge bak land Kjenne til vind rundt mørke skyer</p> <p>SEILTRIM Tilpasse seiltrim etter forholdene på vannet</p> <p>REGLER Kjenne til de viktigste sjøveisreglene</p>	<p><u>SJØVETT</u> Kjenne de viktigste sjømerkene Forstå og prøve enkel navigasjon med sjøkart og GPS</p> <p>BÅTHÅNDBLING Hvordan kan vi seile raskere og mer behagelig? Legge til med dregg/anker</p> <p>VIND Hva er et vindskift Planlegge turseilas</p> <p>SEILTRIM Styre og skjote etter lus Enkel trim av stor-seil, fokk Forstå enkel seiltrim i forskjellige vindstyrker</p> <p>REGLER Vikepliktsregler mellom seilbåter Lo båt viker for le båt</p>