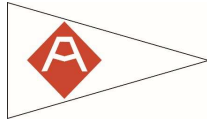


Nybegynnerkurs med Arendals Seilforening mai 2024



Nedenfor er det en enkel oversikt over hvordan vi planlegger Arendals Seilforenings nybegynnerkurs våren 2024. Kurset vil bestå av fem kvelder. De 4 første kveldene foregår på mandager med "Seilkurs MIX", og tirsdager "Seilkurs Damer". Den femte kvelden vil vi delta på regatta med Seilforeningens Tur & Hav gruppe, dette blir siste onsdag i mai. Hver kurskveld er delt inn i to seksjoner "DAGENS TEORI FØR SEILING" og "DAGENS PRAKSIS I BÅTEN". Med utgangspunkt i denne inndelingen vil det bli lagt ut en instruksjonsvideo på seilforeningens nettsider. Denne vil ta for seg en gjennomgang av temaene "DAGENS TEORI FØR SEILING" og "DAGENS PRAKSIS I BÅTEN". Når vi er i båten vil vi vektlegge den delen som heter "DAGENS PRAKSIS I BÅTEN", men vi vil være åpne for spørsmål fra teoridelen. 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.



KURSDAG 1 (Bli kjent med båten)

KURSDAG 2 (Behersk båten)

KURSDAG 3 (Behersk seiling)

KURSDAG 4 (Seil alene)

KURSDAG 5 (Seile regatta)

DAGENS TEORI FØR SEILING

RIGGEN	Side
Mast	10
Bom	10
Skjøter / Fall	10

SKROG OG DEKKSUTSTYR	Side
Ror og kjøl	6,16
Rorkult og rorkult forlenger	
Vinsjer, blokker, cleats, avlaster	11

SEILENE	Side
Storseil og forseil (fokk)	12

VIND	Side
Kryss, slør, lens,	14/15
Hvor kommer vinden fra (Vindex)	

SEILTRIM	Side
Trim av storseil og fokk på kryss slør og lens	15.18.19.22.23

SIKKERHET / SJØVETT	Side
Seiltøy	64,65
Sikkerhetsutstyr	56
Sjømærkene, trafikkskiltene på sjøen	

NAVIGASJON	Side
Navigasjon med sjøkart	

SJØVEISREGLENE	Side
Styrbord/babord mellom båter og seilbåter	5.21.40.41
Motorbåt vikar for seilbåt	41

REGLER FOR KAPPSEILING	Side
Styrbord/babord halsar	5.21.40.41

DAGENS TEORI FØR SEILING

RIGGEN	Side
Forstag / Akterstag	10
Overvant / Undervant / Strekkfisk	10
Salingshorn / Strut	10

SKROG OG DEKKSUTSTYR	Side
Genoaskinne (fokkeskinne)	11
Løygang	11
Kryssholt	11,29

SEILENE	Side
Forlik, akterlik og spiler	12,19

VIND	Side
Vindskift	
Lo og le båt	5

SEILTRIM	Side
Styre og skjøte etter lus	20

SIKKERHET / SJØVETT	Side
Manntau	6
Bommen i hodet	54
Mann over bord	52,53

NAVIGASJON	Side
Navigasjon med GPS	

SJØVEISREGLENE	Side
Hold til høyre for møtende båt	41
Lo båt vikar for le båt	5.40

REGLER FOR KAPPSEILING	Side
Lo båt vikar for le båt	40

DAGENS TEORI FØR SEILING

RIGGEN	Side
Uthal (bom)	
Kick (bom-nedhaler)	
Cunningham	

SKROG OG DEKKSUTSTYR	Side
For og akter / Baug og hekk	5,6
Cockpit og dekk	6
Fordekksluke og skyveluke	6

SEILENE	Side
Stomseil	63

VIND	Side
Strøm	
Sekundmeter	

SEILTRIM	Side
Rev	

SIKKERHET / SJØVETT	Side
Værmelding	57,58
Seiling i hardt vær	59
Reve seil	60,61,62

NAVIGASJON	Side
Navigasjon med kartplotter	

SJØVEISREGLENE	Side
Hold god avstand til nyttrafikk	
Innhentende båt vikar	42

REGLER FOR KAPPSEILING	Side
Overlapp	40

DAGENS TEORI FØR SEILING

RIGGEN	Side
Trimming av rigg	
Spribom	

SKROG OG DEKKSUTSTYR	Side
Pullpitt, puspit og pullert	6
Rekke	16
Fribord	16

SEILENE	Side
Spinnaker og Gennaker	13,43

VIND	Side
Vindskygge fra båter og land	
Vind rundt mørke skyer	

SEILTRIM	Side
Nye versus slitte seil	

SIKKERHET / SJØVETT	Side
Pass deg for vinsjen	54
Grunnstøting	55
Reve seil	56

NAVIGASJON	Side
Navigasjon på regattabanen	

SJØVEISREGLENE	Side
Hold til styrbord i trange led	42

REGLER FOR KAPPSEILING	Side
Innhentende båt aktenfra skal vike	40,42

DAGENS TEORI FØR SEILING

RIGGEN	Side
Repetar: Rigger	

SKROG OG DEKKSUTSTYR	Side
Repetar: Skrog og dekkstutyr	

SEILENE	Side
Repetar: Seilene	

VIND	Side
Repetar: Vind	14,15

SEILTRIM	Side
Repetar: Seiltrim	

SIKKERHET / SJØVETT	Side
Repetar: Sikkerhet / Sjøvett	51

NAVIGASJON	Side
Repetar: navigasjon	

SJØVEISREGLENE	Side
Repetar: Sjøveisreglene	41

REGLER FOR KAPPSEILING	Side
Repetar: Kappseilingsreglene	40

DAGENS PRAKSIS I BÅTEN

KNUTER	Side
Dobbel halvstikk	30

BÅTHÅNTERING	Side
Tilte motor / løfte opp og ned brakett	
Kunne sette motor i fri / forover / bakover	
Starte motor, bruke choke, stoppe motor	

SEILING	Side
Heise og pakke seil	
Styre båten med rorkult	
Øve på kryss, slør, lens	14.15.18,22,23
Øve på slag gjennom vindøyet	14.21

DAGENS PRAKSIS I BÅTEN

KNUTER	Side
Båtsmannsknop	30

BÅTHÅNTERING	Side
Fylle bensin på påhengsmotor	
Kunne ta båten ut og inn i båsen	
Rydde båt innvendig og utvendig	

SEILING	Side
Seile på lus	20
Innslag	18
Loffe/falle av	22

DAGENS PRAKSIS I BÅTEN

KNUTER	Side
Pålestikk	29

BÅTHÅNTERING	Side
Seile rundt en bane	44/46/48
Legge til med dregg/anker (teori)	28

SEILING	Side
Stabilitet (Sitte riktig i båten), kregning	16
Jibbe i mye vind	23,54
Stoppe båten med seil	

DAGENS PRAKSIS I BÅTEN

KNUTER	Side
Attetallsknop	

BÅTHÅNTERING	Side
Legge til og ta ut fra en brygge.	25,26
Bruk av fendere	
Fortøyning ved brygge	24

SEILING	Side
Seile egenhendig til angitt destinasjon	

DAGENS PRAKSIS I BÅTEN

KNUTER	Side
Repetar: Knuter	29,30

BÅTHÅNTERING	Side
Repetar: Båthåndtering	

SEILING	Side
Starten (på regatta)	34,39