



Jollekurs optimist/triss

Segelkurs 4 tillfällen 8-11 juli 2024
Eneholmsbryggan

Ledare Mikael Vestberg & Ingvar Lindén
Kursavgift 200 kr

Anmälan mail: mikaelvestberg@gmail.com

Vi planerar för

- nybörjargrupp optimist
- fortsättningskurs optimist & Triss
- nivå 3 – trapets/spinnaker

Tider (kom gärna 15 min innan)

0900-1030 nybörjare

1045-1215 fortsättningskurs

1300-1500 nivå 3

Mikael 0737-457443

Ingvar 0768-508518

Kursmål:

Lära sig vilja segla och att tycka det är roligt!

Nyborjare:

Lite grunder om båtens delar

Känna vindriktning

Styra båten. Slå. Känna att DU bestämmer.

Hålla i skotet.

Halvvindssegling

Fortsättning:

Rigga

Namnge båtens delar och funktioner

Grundläggande väjningsregler

Termer t.ex. lova, falla, kryssa, läns, halvvind, bidevind

Placering i båten. Känna fartskillnad.

Kappsejsa

Gippa

Skota rätt. Känna fartskillnad.

Lägga till mot vind

Triss:

Rigga, In och ut från brygga

Väga mot, sitta på kant, släppa ut

2mansbåtens arbetsfördelning; roder, stor, fock, väga upp

Nivå3:

Väjningsregler

Spinnakerhantering, trapets, kappseglingsstart