

Lektionsoversigt

Sejlskolen tager udgangspunkt i gennemgang af nedenstående kurser der afholdes som blandet undervisning med praktiske lektioner på vandet (PL) samt teoretiske lektioner (TL). Sidstnævnte afholdes på dage hvor praktisk sejlads ikke kan gennemføres på grund af dårlige vejr og vindforhold.

Det vil være nødvendigt i større eller mindre omfang at skulle gentage lektioner afhængigt af den enkelte elevs færdigheder. Det må forventes at der skal sejles mindst 10-14 lektioner for at bestå godkendelsesprøve til sejlads på egen hånd i klubjollerne. Inden prøve kan aflægges skal kolonne med dato og skippernavn på øvelse PL 1- PL 9 og TL 1-TL 3 være gennemgået og udfyldt.

Lektion	Emne	Formål	Bemærkninger	Skippernavn / Dato
PL 1	Navne på udstyr og grej	At lære alle relevante navne og begreber vedr. bådens udstyr så der er sikker kommunikation om bord.	Gennemgås i forbindelse med 1. sejlads og repeteres løbende ved alle træninger. Indøves også som selvstudie	
PL 2	Træning 1- Grundlæggende sejlads	At opnå fornemmelse med båden i forhold til forskellige vindretninger (se endvidere TL 1), men uden bomning, vendinger udføres alene som stagvendinger.	Der indøves hvordan der krydses mod vinden og der sejles, bidevind, foran for tværs, halvvind agten for tværs.- Ingen plat læns. Der styres efter faste landmærker hvor eleven skal fastholde kursen. Ved gennemgangen skal eleven lære at registrere forskel i fart, vind og krængning	
PL 3	Træning 2- som foregående men med indøvning af stagvendinger	At opnå fornemmelse med båden i forhold til forskellige vindretninger som træning 1, men nu også med læns og stagvendinger	Eleven skal lære kunne skelne mellem forskellen på stagvendinger og bomninger	
PL 4	Træning 3- som foregående men nu også med indøvning af bomninger	At opnå fornemmelse med båden i forhold til forskellige vindretninger som PL 2, men nu også med vendinger som bomninger		
PL 5	Træning 4	At indøve øvelserne fra træning 1, 2 og 3 så eleven fuld forståelse for	Der udlægges bane hvor der skiftevis vendes med bomninger og stagvendinger om udlagte mærker	
PL 6	Repetition øvelse PL 2- PL4			
PL 7	Mand over bord	At lære hvordan jollen skal håndteres hvis en af besætningen falder af og skal samles op af vandet	Øvelsen gennemgås med både bøje samt ”frivillig” i vandet.	

Lektion	Emne	Formål	Bemærkninger	Skippernavn / Dato
PL 8	Kæntringsøvelse	At kunne bjærge jollen igen og fortsætte sejladsen	Øvelsen afholdes når vandtemperaturen er tilstrækkelig, men under vindforhold som ikke er for rolige.	
PL 9	Sejlads i hårdt vejr	At kunne sejle i hårdt vejr og bevare kontrol over jollen	Sejlads skal foregå i i vindstyrke større på ca. 10 m/s.	
PL 10	Deltagelse i Kapsejlads	At introducere eleverne i kapsejlads så der opnås en fornemmelse af hvad der sker i en sejlad og hvordan sejladsen fungerer taktisk	Der afholdes kapsejlads som rigtig kapsejlads med start og sejlads på trekantbane.	

Teoretiske lektioner

TL 1	Trim af sejljoller	At lære de grundlæggende sejltekniske begreber samt vind og kurs begreber	Gennemgås som teoretisk øvelse på dage Læses også som selvstudie	
TL 2	Knob og stik	At lære de vigtigste knob og stik som skal anvendes i jollen	Laves som fællesundervisning, men øves også løbende under den praktiske sejlads	
TL 3	Forebyggelse af sammenstød	At lære de grundlæggende vigeregler	Vigeregler gennemgås som tavleundervisning.	

Vedligehold

VH 1	Tilrigge jollen, klargøring til sejlads.	At kunne klargøre jollen selv uden assistance.	Jollen klargøres ved at fjerne pressening og rigge sejlene til. Jollen gennemgås for defekter, og køres ud til rampen.	
VH 2	Afrigge jollen efter endt sejlads	At kunne afrigge jollen selv uden assistance.	Efter endt sejlads, jollen vaskes og rengøres, sejlene afrigges og lægges sammen. Jollen tømmes for vand, fald og liner kvæjles op fald strammes op og pressening monteres.	
VH 3	Udbedring af skader	Være med til at forårs og vinterklargøre jollerne. Samt ordne almindelig vedligehold på jollerne.	Afmontere liner og mast, klargøring til transport på landevejs trailer. Udskifte slidte beslag og liner.	

Appendix supplerende undervisningslæsning.

A 1	Rorsmand og gast	At lære de grundlæggende opgaver for henholdsvis rorsmand og gast.	Læses også som selvstudie
A 2	Luv kyst / Læ kyst	Der beskrives forskelle når der sejles ud med pålandsvind og fralandsvind	Læses som selvstudie men indøves som en del af de praktiske øvelser
A 3	Vejr og vind	Kendskab til vind og vindstyrker	Læses som selvstudie
A 4	Sejlads i katamaran Anvendelse af trapetz	Da der er forskel på sejlads for jolle og katamaran beskrives de vigtigste teknikker ved stagvending og bomning og trapetz	Læses som selvstudie, hvis der sejles Hobie Cat.