

MAGNE KLANN & ØYVIND BORDAL

# Lær å seile Optimistjolle

Bli en glad Optimist



BlueOceanMedia  
søke & kreere



MAGNE KLANN & ØYVIND BORDAL

# Lær å seile Optimistjolle



Bli en glad Optimist

## Til deg som skal begynne å seile

Du skal snart ut å seile i en Optimistjolle, og du gleder deg sikkert til det. Men kanskje du er litt usikker på om det er vanskelig, og om du kan klare det i begynnelsen.

I denne boka får du hjelp og råd. Det gjør det lettere å få det til, når du selv skal prøve å seile.

Du kan fortare få det morsomt på vannet, hvis du har lært litt om hva du skal gjøre på forhånd. Boka kan også være god å kikke i når du har vært ute og seilt, og lurer på hvordan du kan gjøre tingene enda bedre neste gang.

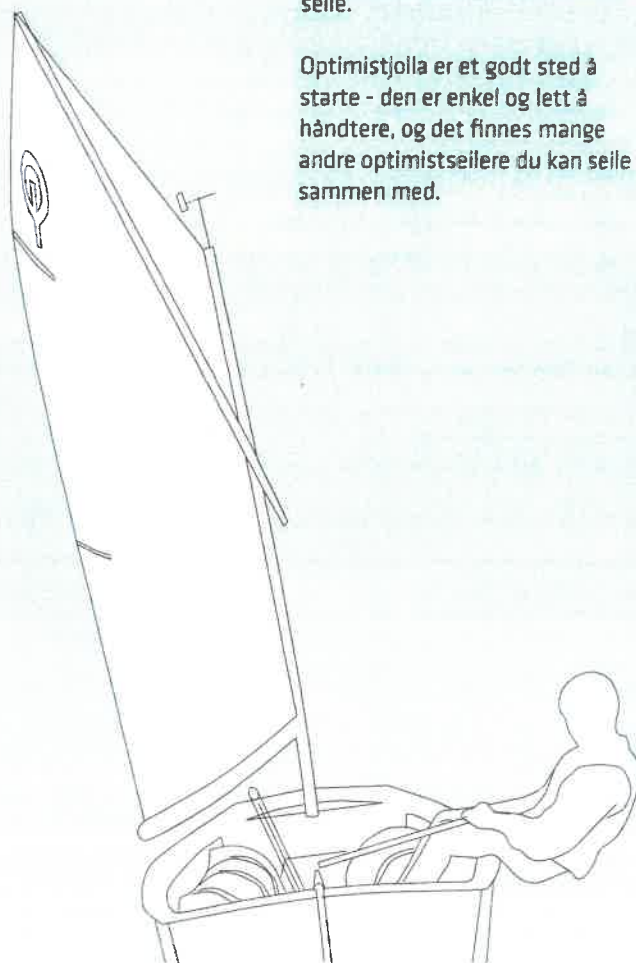
Helt bakerst i boka er det noen gode råd til de foreldrene og trenerne som skal hjelpe til. Men ellers er denne boka laget til deg som ikke har prøvd optimistseiling før, eller til deg som er ganske ny som seiler.

Velkommen!

### Om boka

Denne lille boka er laget for å hjelpe barn og unge i gang med å seile.

Optimistjoilla er et godt sted å starte - den er enkel og lett å håndtere, og det finnes mange andre optimistseilere du kan seile sammen med.



## Hva betyr styrbord og babord?

### Ord du trenger

Seilere bruker en masse spesielle ord. Du behøver ikke å kunne særlig mange av dem i begynnelsen. Men noen er veldig nyttige. Resten kommer underveis.

På de neste sidene ser vi på noen av disse ordene. Den treneren du møter i seilforeningen vil bruke dem for å hjelpe deg. Vi kommer også til å bruke dem her i boka, når vi skal forklare hvordan man seiler.

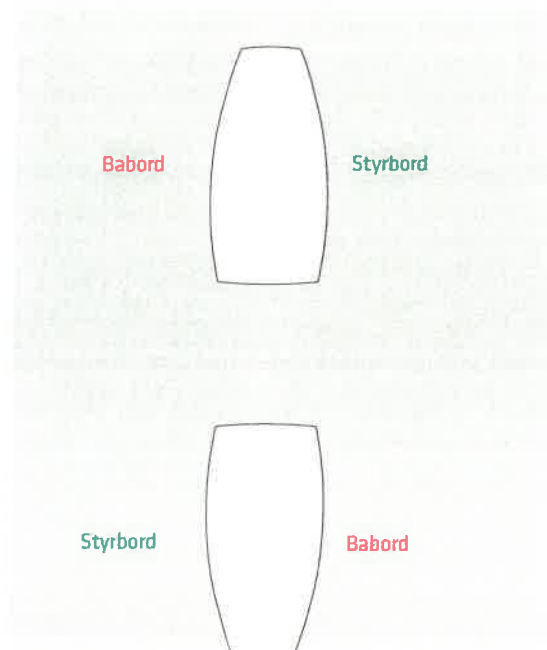
Du får bruk for disse ordene, når du er ute på vannet sammen med andre Optimist-seilere. Da gjelder det nemlig noen trafikkregler. Disse reglene bruker ord som styrbord, babord, lo og le.

Høyre og venstre har egne ord i en båt.

- Høyre side av båten heter **styrbord**.
- Venstre side av båten heter **babord**.

Styrbord blir ikke til babord selv om du snur deg rundt. Det er altså båten som bestemmer hva som er styrbord, og hva som er babord.

Det er vanlig å bruke grønn farge for å vise hva som er styrbord, og rød farge for å vise hva som er babord.



*Styrbord er alltid høyre side av båten.  
Babord er alltid venstre side av båten.  
Det gjelder uansett hvilken vei du selv står!*

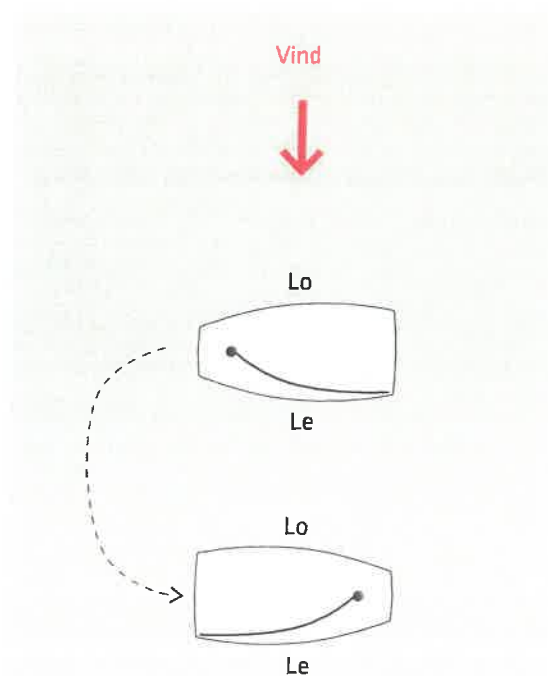
## Hva betyr lo og le?

Når en seilbåt seiler, har den alltid en «lo» side, og en «le» side.

- ⇒ Lo er den siden hvor vinden blåser inn mot båten.
- ⇒ Le er den siden hvor vinden blåser vekk fra båten.

Her er en lett måte å huske hva som er hva: Hvis du stiller deg med ansiktet mot vinden, blåser det mot forsiden av kroppen din. Den siden kaller vi lo. Ryggen og hele baksiden av deg ligger nå vekk fra vinden. Den siden kaller vi le.

*Som du kan se på tegningen, bytter lo og le side plass, når båten snur og seiler andre veien. Når båten snur, blåser jo vinden mot den andre siden av båten!*

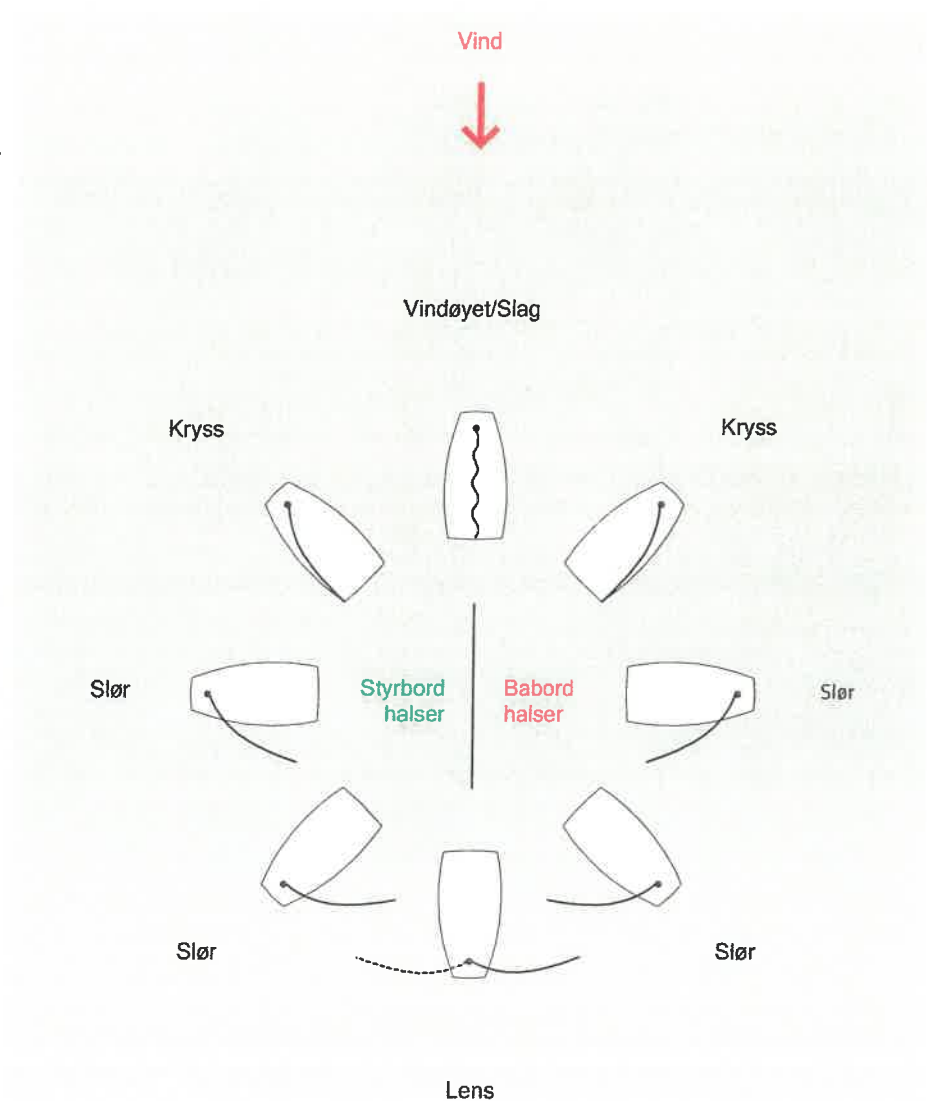


## Kan man seile med vinden fra alle kanter?

Du kan ikke seile rett mot vinden. Prøver du det, så stopper båten. Men du kan godt seile alle andre veier.

Du kan altså seile med vinden bakfra eller fra siden. Du kan også seile med vinden skrått bakfra eller skrått forfra.

Hver enkelt av disse måtene å seile på har et navn. Her ser du hva de heter, alle sammen.



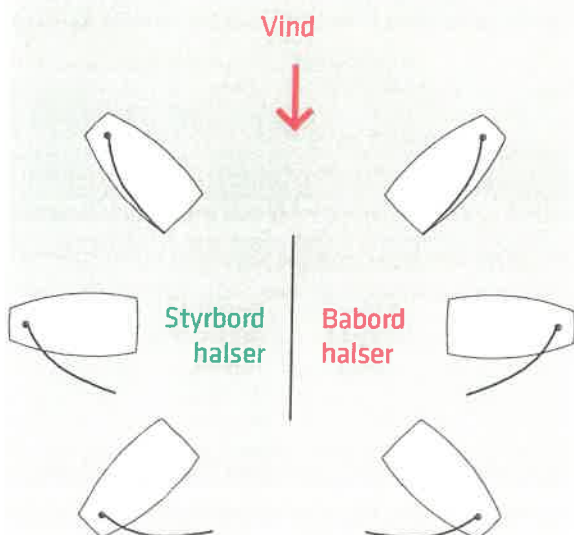
## Styrbord og babord halser – hva i all verden er det?

Mange nye seilere synes at «styrbord halser» og «babord halser» er vanskelige ord å forstå. La oss kikke litt nærmere på hva de betyr!

- «**Styrbord halser**» heter det når vinden blåser inn i båten fra styrbord side.
- «**Babord halser**» heter det når vinden blåser inn i båten fra babord side.

Det gjelder uansett om vinden er mest forfra eller mest bakfra – uansett om du seiler kryss, slør eller lens. Kikk på tegningen nederst på siden!

*Det er smart å sette rød og grønn tape på hver sin side av bommen. Ser du den røde tapen når du seiler, er du på babord halser. Ser du den grønne tapen, er du på styrbord halser.*



Hvilken halser du seiler på, er ikke noe du behøver å tenke på, når du seiler for deg selv. Men hvis det er andre båter rundt deg, er det faktisk viktig å vite hvilken halser du seiler på.

Trafikkreglene på vannet sier nemlig at båter med styrbord halser har «rett til veien». Båter med babord halser må flytte seg. Disse reglene ser vi nærmere på lenger fram i boka.

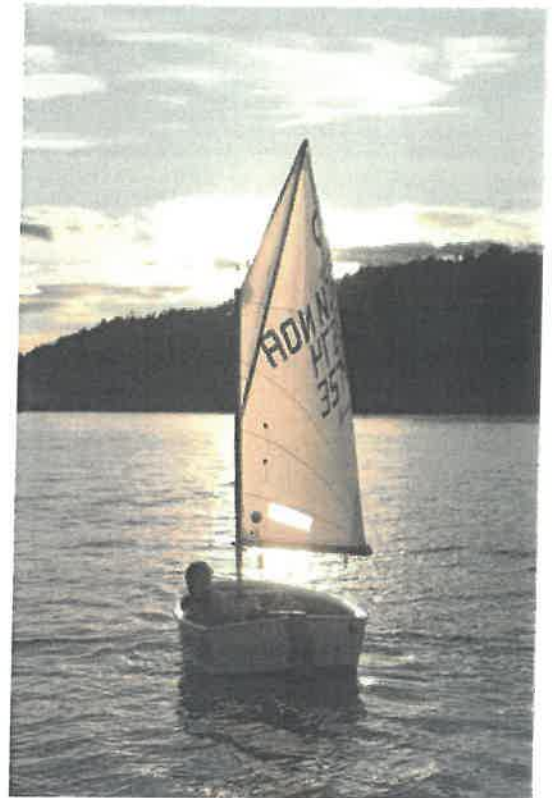
Du får mange sjanser til å skjønne dette senere, hvis du synes det er vanskelig akkurat nå.

## Hvor skal jeg sitte i båten?

Når du kommer om bord i båten, er det viktig å sette seg det riktige stedet. Det er på lo side.

Nå skal du bruke to av de ordene du lærte tidligere - lo og le. Les om lo og le på side 13.

Når seilet skifter side, må du også skifte side. Sitt på motsatt side av seilet!



▲ Seilet er alltid på le side. Det er fordi vinden blåser fra lo mot le. Du skal sitte på motsatt side av seilet - altså lo side.

◀ Når du kommer om bord, så sørg for at skjøtet er løst, så seilet kan bevege seg fritt. Da ser du fort hvilken side seilet havner på.



## Hvordan bruker jeg roret?

Du styrer båten med roret. Når du prøver å styre med rorkulten, oppdager du fort at det virker litt bakvendt.

Skyver du rorkulten til den ene siden, svinger båten til den andre siden. Når du har gjort det noen ganger, blir det helt naturlig. Så tenker du ikke over det lenger. Det er bare å prøve, og se hva som skjer!

På rorkulten sitter det en rorkultforlenger – se bildet her.

Båten krenger når det blåser. Da må du sitte på kanten av båten – det ser vi på senere i boka.

Når du sitter på kanten, kan du ikke nå rorkulten med hånden. Da må du bruke rorkultforlengeren.



## Hvordan bruker jeg kjølen?



En seilbåt uten kjøll vil drive mer sidelengs enn den vil seile forover. Kjøllen sørger for at båten ikke driver sidelengs i vannet, men kan styres dit du vil. Kjøllen hjelper også til med å gjøre båten stødigere

Kjøllen skal være nede når du seiler kryss – altså når vinden kommer skrått forfra. Da vil kreftene fra vinden virkelig prøve å blåse båten sideveis!

Når du seiler slør og lens, prøver ikke vinden å skyve båten sideveis lenger. I hvert fall ikke like mye. Da kan du trekke kjøllen et godt stykke opp. Så bremses den mindre.

De første gangene du seiler er det er fint å la den stå nede hele tiden. Så er det litt mindre å tenke på. Båten blir også stødigere når kjøllen er nede.

▲ På slør og lens  
gør det litt fortere  
hvis man trekker  
kjøllen et stykke  
opp.

## Hvordan bestemmer jeg over båten?

Når du sykler, er det deg som bestemmer hvor fort du sykler, og hvilken vei du skal sykle. Sånn er det også med å seile Optimistjolle.

De to tingene du bruker mest til å bestemme hva som skjer, er roret og skjøtet. Derfor er det nettopp de to tingene du har i hendene når du seiler. Faktisk er det sånn at du alltid holder skjøtet med den ene hånden, og rorkulten, eller rorkultförlengeren, med den andre hånden.



*Det er viktig å huske at det er du som bestemmer over båten!*



*Når du seiler, holder du alltid rorkulten i den ene hånden og skjøtet i den andre.*

## Hvordan får jeg fart i båten?

Du sitter på riktig side. Du har skjøtet i den ene hånden, og rorkulten i den andre hånden. Men hva nå hvis båten ligger stille, og seilet blafrer? Hva kan du gjøre for å få fart i båten?

Her er fem gode tips:

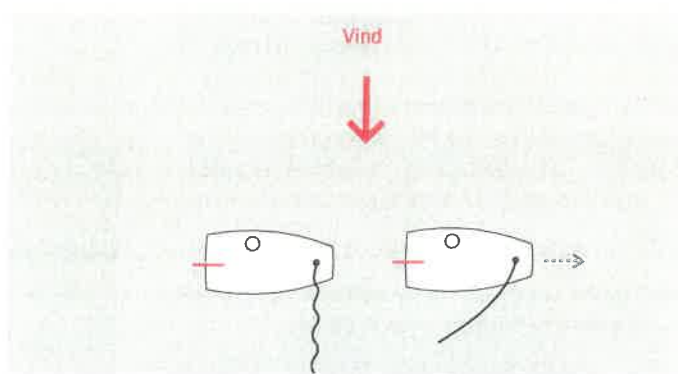
1. Kikk på vindpilen og se hvor vinden kommer fra. Det beste er å ha vinden fra siden, når du skal i gang.
2. Slipp ut på skjøtet, så bommen kan bevege seg fritt. Nå vrikker du fram og tilbake med roret, helt til du har vinden fra siden. Bommen og seilet skal stå et godt stykke utenfor båten. Du skal ha vinden i ryggen!
3. Nå er du klar. Seilet blafrer. Stram skjøtet, helt til seilet slutter å blafre. Nå vil båten kanskje begynne svinge litt mot lo. For å få båten til å seile rett fram, er det nødvendig å trekke rorkulten litt mot deg selv.
4. Når båten kommer opp i fart, kan du prøve deg litt fram med roret – svinge litt fram og tilbake, og se hva som skjer. Skyv roret litt fra deg igjen, og kikk på seilet foran ved masten. Når det begynner å blafre igjen trekker du roret litt mot deg. Du kan også prøve deg fram med å slippe og stramme på skjøtet.
5. Hvis det blåser, må du flytte deg opp på kanten når seilet blir fylt. Da begynner båten nemlig å krenge. Mer om det på neste side!

### Seilet er motoren i båten

Seilet er det eneste som får båten til å flytte seg forover. Hvis det ikke er vind i seilet, ligger båten stille.



*Er du usikker på hva du skal gjøre for å få båten til å seile? Kikk på vindpilen og se hvor vinden kommer fra!*



## Hva gjør jeg når båten krenger?

Alle jolleseilere bruker kroppsvekten til å holde båten flat. Det gjør de ved å sitte ute på kanten av båten. Det kaller vi å «ri»

Når du seiler kryss eller slør, så presser vinden sidelengs i seilet. Hvis det blåser mye, presser den ganske hardt! Da seiler båten på skrå – den krenger.

Ri-stroppene i bunnen av båten sørger for at du ikke faller ut av båten, når du sitter langt ut over kanten.

Hvis du bare blir sittende nede i bunnen av båten når det blåser, kan båten faktisk velte. Å velte kaller vi å kullseile. Det er helt ufarlig. Du kommer til å lære hvordan du snur båten rundt igjen, senere i denne boka.

Heldigvis er det ganske lett å unngå at båten kullseiler. Oppskriften kommer nederst på siden.

Når du har prøvd å ri noen ganger, vil du sikkert synes at det er noe av det morsomste ved å seile!



1. Styr med rorkultforlengeren. Når du rir, kan du ikke lenger nå rorkulten med hånden.
2. Sett deg opp på kanten av båten, og stikk føttene under ri-stroppene i bunnen av båten.
3. Flytt rumpa lengre og lengre ut over kanten, helt til føttene vipper opp og henger i ri-stroppene. Nå kan du ikke falle ut av båten.
4. Len deg enda lenger ut, mens du fortsatt styrer og holder i skjøtet. Nå balanserer du båten med vekten av kroppen din. Du rir!
5. Flytt deg litt ut og inn, helt til du synes båten ligger noenlunde flatt på vannet. Hvis båten krenger mer enn du liker, kan du alltid slippe litt ut på skjøtet.

"Hjelp! Hvor er bremsen? Å ja, på den måten..."



På neste side kan du se hvordan du kan stoppe og holde en pause.

## Jeg vil stoppe! Hva gjør jeg?

"Bremsen" kan du bruke hvis du er ute og seiler og blir forskrekket. Eller hvis du bare har lyst til å stoppe og tenke deg litt om før du fortsetter.

Mange nye optimistjolleseilere opplever at de blir litt forskrekkede, når det skjer noe de ikke helt forstår. Eller hvis de føler at de ikke har kontroll over båten.

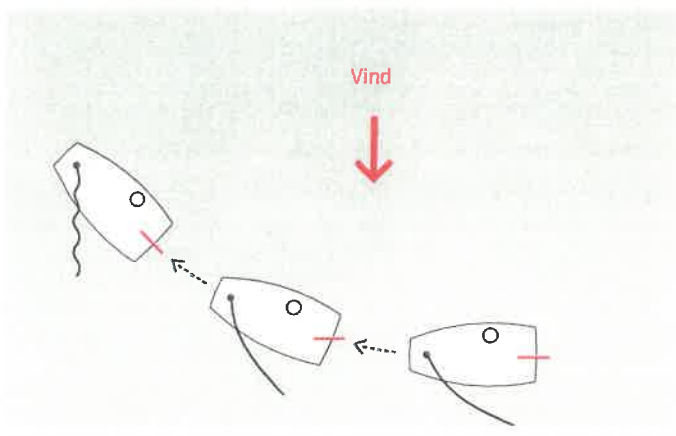
Det skjer særlig hvis det blåser mye. Da kan det være vanskelig å huske hva man skal gjøre. Det er lett å føle at båten seiler med deg, i stedet for at du seiler båten.

Heldigvis finnes det et smart triks – vi kan kalle det «bremsen». Det virker på samme måte som hvis du stopper på sykkelen, og setter begge føtter i bakken.



### Sånn gjør du:

- Skyv rorkulten litt fra deg, og slipp skjøtet.
- Styr med roret til bommen står litt utenfor båten. Nå blafrer seilet.
- Båten stopper, eller beveger seg bare sakte. Det kan godt virke litt bråkete og urolig allikevel.
- Seilet slår og båten gynger kanskje i bølgene. Men nå skjer det ingenting.
- Her kan du ha deg en liten pause og tenke deg litt om, til du er klar til å seile videre.

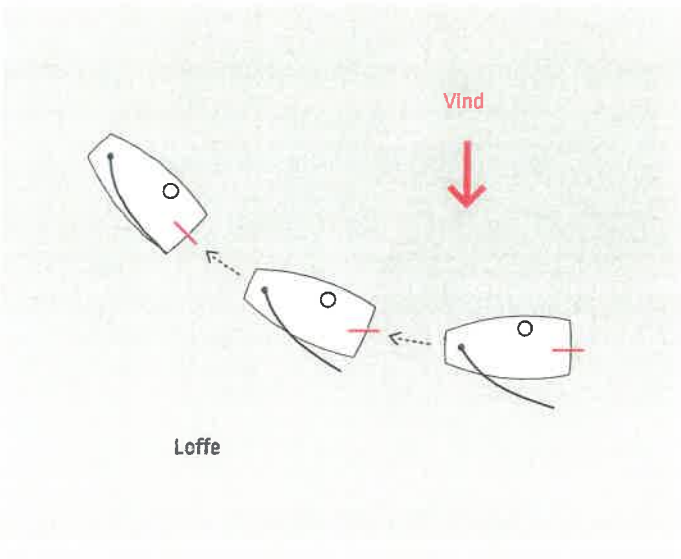


## Hva betyr «å loffe» og «falle av»?

- Svinger du mot lo, er det bra å stramme skjøtet.
- Svinger du mot le, er det bra å slippe ut på skjøtet.

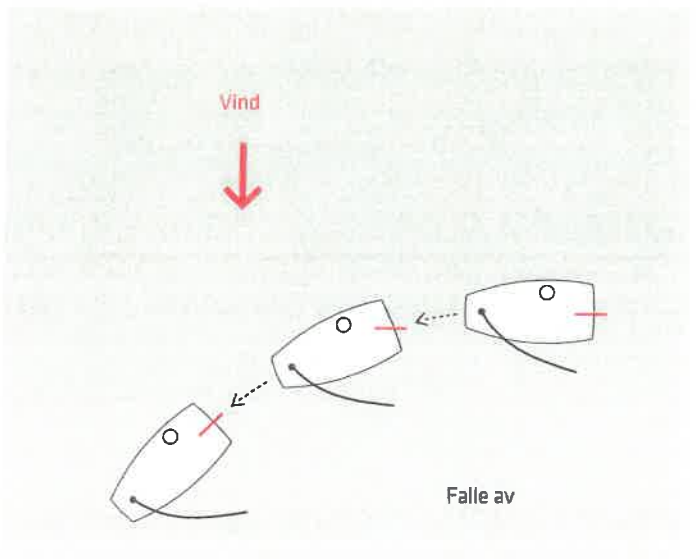
### Å loffe:

Når du loffer, styrer du båten opp mot vindøyet. Det vil si mot lo. Samtidig som du loffer, strammer du skjøtet.



### Å falle av:

Når du faller av, styrer du båten vekk fra vindøyet. Det vil si mot le. Samtidig som du faller av, slipper du ut på skjøtet.





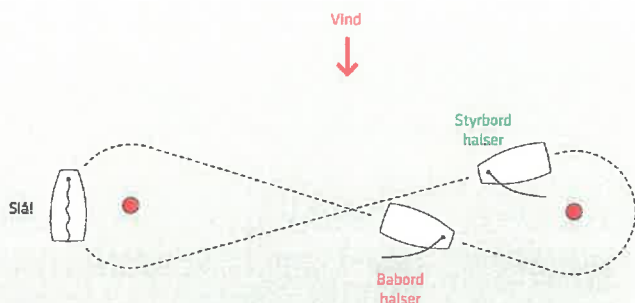
## Slør – hva er det?

Slør er å seile med vinden fra siden.

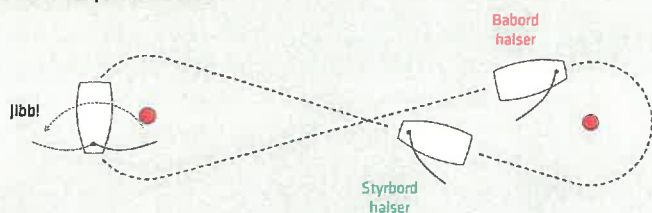
Slør er den letteste måten å seile på. Det er også den raskeste.

Det er en god idé å seile masse slør i begynnelsen, når du akkurat har lært hvor du skal sitte, hvordan du styrer, og hvordan du bruker skjøtet. Når du slører, er det nemlig ganske lett å prøve seg fram med å loffe og falle av.

Når du har fått fart i båten, kan du prøve å bruke ror og skjøte på forskjellige måter. På den måten merker du fort hva som skjer, når du gjør de forskjellige tingene!



Seil slør fram og tilbake i åttetal! Da lærer du en masse på kort tid. Det er nødvendig å lære å snu og seile andre veien. Det heter å «jibbe» når det skjer med vinden bakfra. Når det skjer med vinden forfra, heter det å «slå». Les om det på neste side.



## Å slå – hva er det?

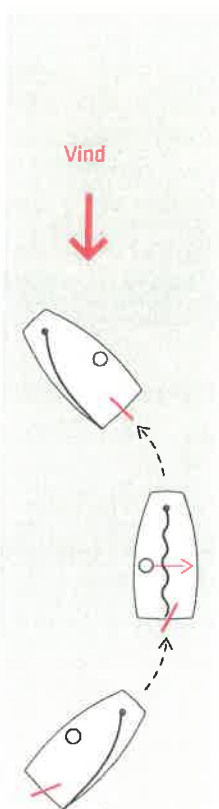
Som du så på forrige side, så må du innimellom bytte mellom å seile med vinden inn fra den ene siden, og med vinden inn fra den andre siden. Den ene siden heter «styrbord halsler». Den andre siden heter «babord halsler».

Når du svinger rundt og bytter halsler med baugen mot vinden, så kaller vi det «å slå». Å slå er altså å komme fra den ene siden til den andre - mot vinden.

Å slå er å skifte halsler med vinden forfra.



Her kan du se hvordan du gjør det:



Sørg for at du har god fart i båten! Trekk inn på skjøtet, og loff sakte mot vindøyet. Det vil si at du skyver roret fra deg.



Nå svinger båten opp i vindøyet. Kom deg inn mot midten av båten, og dukk under bommen.



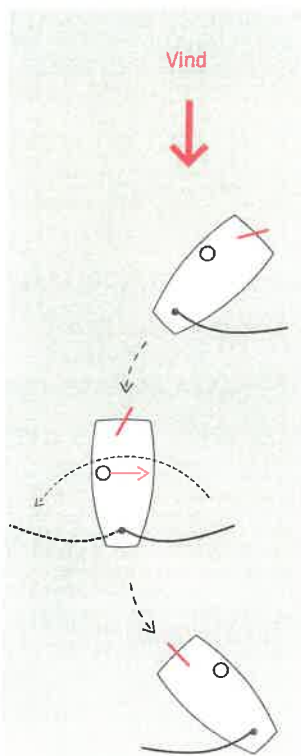
Snu deg rundt, og sett deg på den andre siden av båten. Bytt hender på roerkult og skjøte. Trekk roret litt til deg, så båten fortsetter å svinge rundt. Stram skjøtet, og styr sånn at du får fart i båten.

## Å jibbe – hva er det?

Som vi så på forrige side, så heter det å slå, når man skifter halsler med baugen opp mot vinden. Men du kan også snu andre veien.

Du kan nemlig også skifte halsler med vinden bakfra. Det heter å jibbe. Når du jibber, faller du av til lens. Så fortsetter du å styre samme vei enda lenger, helt til seilet kommer over på andre siden.

**A jibbe er å skifte halsler med vinden bakfra.**



Her kan du se hvordan du gjør det:



*Fall av til lens. Når du kan se at bommen holder på å vippe over, gjør du deg klar til å dukke og skifte side. Så trekker du rorkulten enda mer mot deg. Du kan godt trekke litt i skjøtet, for å hjelpe bommen i gang.*



*Dukk hodet når bommen kommer. Når bommen har passert over hodet på deg, snur du deg rundt, og setter deg på den andre siden av båten. Forsøk å styre rett fram imens. Bytt hender på rorkult og skjøte.*



*Sett deg på andre siden og seil videre. Du skal helst bestemme når det kommer en jibb. Derfor er det en god idé å sjekke vindpilen etter en jibb, så du vet hvor vinden kommer fra.*

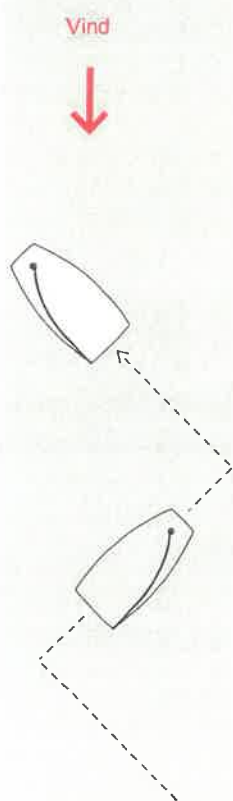
Hvis du styrer for mye opp mot vinden, så havner du i vindøyet.  
Da stopper båten, og seilet står og blafrer midt i båten.



På neste side kan du se hva du gjør, hvis det skjer.

## Seile mot vinden – kan man det?

Du kan ikke seile rett mot vinden. Men du kan seile en stund den ene veien, så nærme vindøyet du kan. Så kan du slå, som vi nettopp har lært. Deretter kan du seile en stund den andre veien, så nærme vindøyet du kan. Hvis du fortsetter med å seile i sikk-sakk på den måten, så havner du allikevel et sted som ligger rett mot vinden. Se tegningen her til venstre.



*Du må passe på at båten ikke mister farten. Det gjør den nemlig, hvis du styrer for høyt – hvis du loffer for mye. Da vil seilet bare blafre, og båten stopper til slutt.*

*Husk at hvis seilet begynner å blafre foran ved masten, er det bare å falle av litt. Det gjør du ved å trekke roret litt mot deg.*



*Den eneste veien en seilbåt ikke kan seile, er rett mot vinden. Men man kan godt seile på skrå mot vinden. Og det kan man jo heldigvis gjøre både på styrbord og babord halsen!*

◀ Trekk inn på skjøtet, helt til den bakerste enden av bommen står over hjørnet på båten.

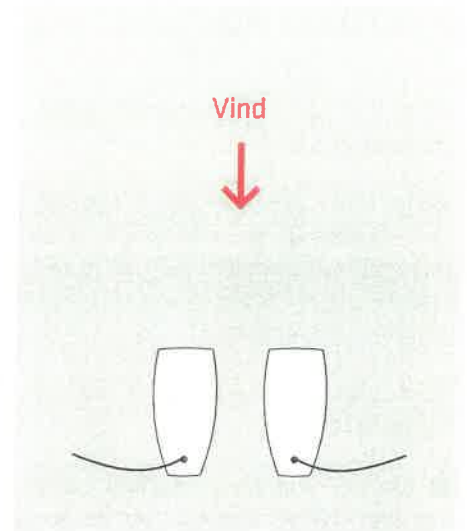


## Hva er å seile «lens»?

Å lense er å seile med vinden bakfra. Da slipper du skjøtet lenger ut enn på slør, og faller mer av. Bommen skal stå rett ut – helt på tvers av båten.

På lens kan du kan godt trekke kjølen litt opp. Men det er ikke nødvendig. I begynnelsen kan du bare la den være nede, hvis du synes du har nok å tenke på.

Det er viktig å passe på hvilken retning du styrer når du seiler lens. Hvis du faller av for mye, så blåser vinden plutselig inn i seilet fra den andre siden. Da kommer det en jibb. Som vi så tidligere, så er det best hvis du selv bestemmer når det kommer en jibb. Derfor er det en god idé å følge med på vindpilen, når du seiler lens.



Omtrent sånn skal vindpilen se ut på lens.



Når vindpilen begynner å peke denne veien, kommer det snart en jibb. Loff litt opp igjen!



## Hvordan kommer jeg i land igjen?

**Nå er det på tide å seile inn igjen, og komme på land.**

Hvis det ikke er dypt nok helt inne ved land, må du huske å trekke opp kjølen og ta av roret, før båten går på grunn. Du kan padle de siste meterne med en padleåre - eller la vinden og bølgene hjelpe deg inn, hvis det blåser riktig vei.

Når du legger til en brygge, er det best å seile inn til brygga fra le side.

Når båten er trukket opp med tralla, eller båret på land igjen, skal den plasseres med baugen mot vinden. Nå skal den rigges ned og pakkes sammen!

Ta av skjøtet og spristaken. Løsne kicken, og løft riggen ut av båten. Still riggen på plass i skuret, eller ta seilet av masten og rull det rundt bommen sammen med en venn eller en voksen.

Til slutt skal båten spyles (hvis det er en vannslange i nærheten) og settes på plass der den skal være. Sett den med bunnen i været, da slipper du at den blir full av vann og skitt.

Hvordan du passer og pleier båten best mulig, kan du se mer om på side 53.

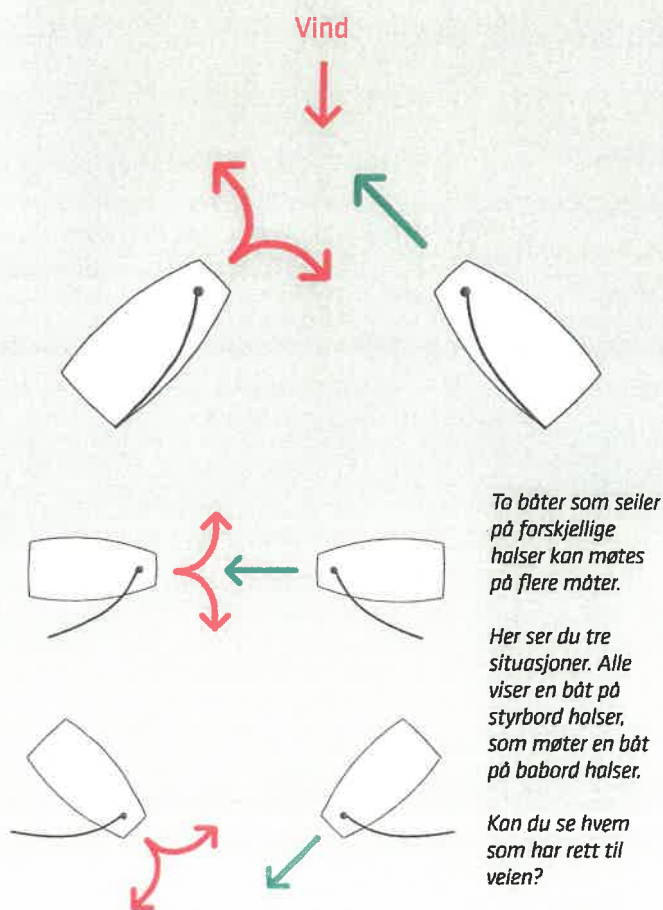


## Regler på vannet

Det finnes trafikkregler for seilbåter, akkurat som for sykler og biler. På de neste sidene skal vi se på de tre viktigste reglene. Hvis du vil delta i konkurranser – altså seile regatta – så er det en del flere regler. Dem kan du lære senere.



*Nå skal vi se på de tre hovedreglene vi må følge når vi seiler. Du bruker dem til å unngå å krasje med andre båter.*



### Regel nr. 1:

**Når to båter seiler på forskjellige halser, skal båten på babord halser vike for båten med styrbord halser.**

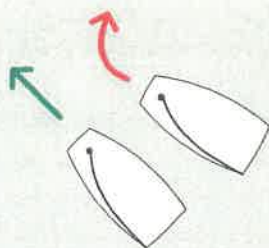




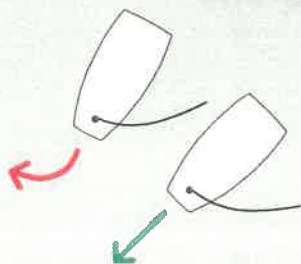
## Regel nr. 2:

Når to båter seiler på samme halser, skal lo båt vike for le båt.

Vind



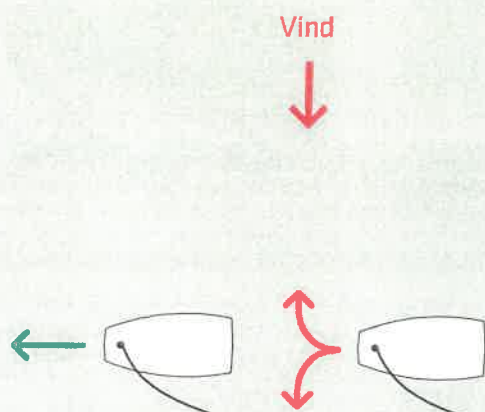
Båter som seiler på samme halser kan møtes på forskjellige måter, som du ser på tegningene her.



Den ene er le båt, den andre lo båt. Den båten som er til le, har rett til veien. Kan du se hvilken båt det er?

## Regel nr. 3:

Når to båter seiler på samme halser, skal en båt som kommer bakfra vike for en båt som ligger foran.



*Her kommer en båt seilende bakfra med større fart enn båten foran. Den bakerste båten innhenter båten foran. Hvem har rett til veien?*

