



Introduksjonskurs/lynkurs for regattaseilere

Regattaseiling

torsdagstrening 2023

- Målsetning:
 - Stimulere til deltagelse
 - Ufarliggjøre –
 - Enkle prinsipper for vellykket seilas
 - Fokuser på enkle prinsipper og unngå feil
 - Ha realistiske mål
 - KNS ønsker å få med flere – et godt miljø for seiling!

1.

Forberedelse og forutsetninger for regattadeltagelse
Påmelding, Kunngjøring, Seilingsbestemmelser
Regler – bl.a. om vikeplikt under regatta
Startprosedyre – banen – runding av merker

2.

- Hvordan komme fort rundt banen?
 - få båten til å gå fort – båt og seiltrim
 - veivalg – strategi - taktikk

3.

- Arbeidsfordeling om bord - posisjoner
- Hva bør jeg trene på for å bli bedre?
- Hvilke seilaser kan jeg delta på i år ? – terminliste

Forberedelse og forutsetninger for regattadeltagelse

– Klargjøre båt og mannskap

- Sjødyktig båt – praktiske løsninger – vedlikehold (seil og utstyr)
- Samle mannskap, familie – venner – mannskapsbørs

– Formelle krav;

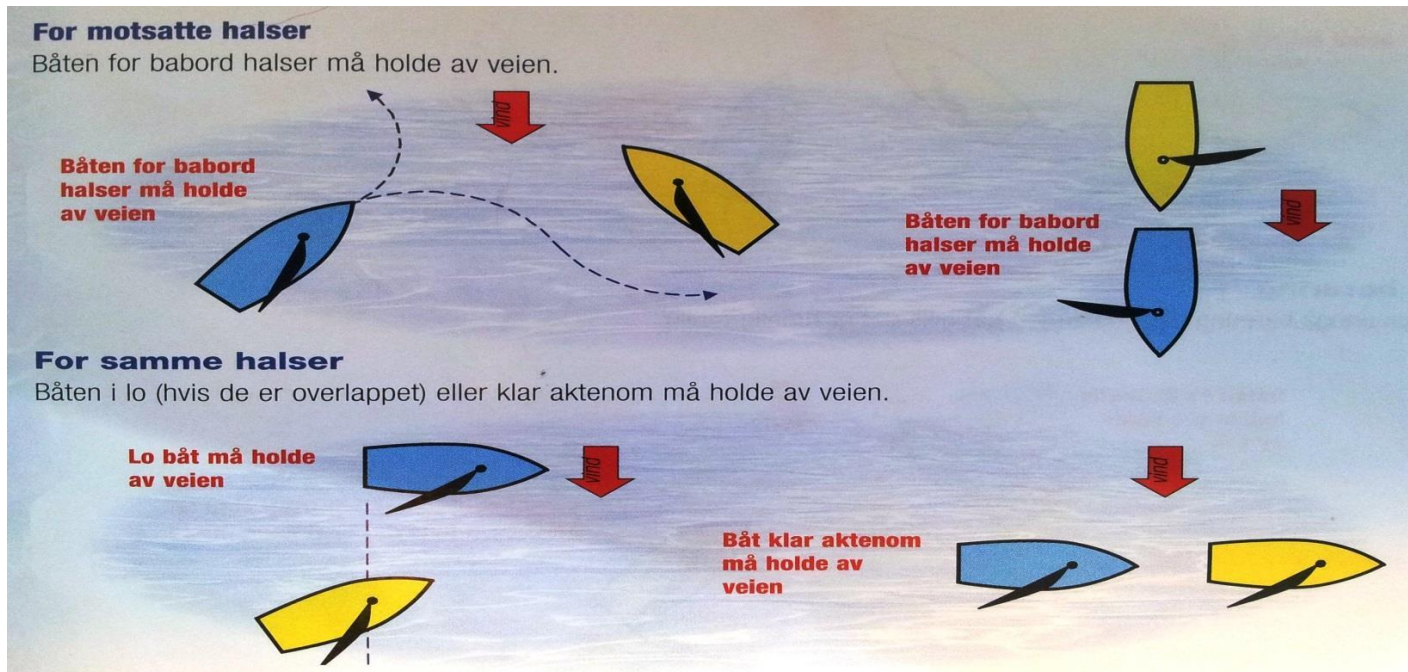
- Medlemskap i seilforening kns.no
- Klassebåt eller NOR-rating målebrev/sertifikat (www.norrating.org) – gratis første år
- Forsikring av båt – ansvarsforsikring normalt inkludert i vanlig forsikring
- Ikke lenger krav om lisens NSF (kun NM)

Regler for regatta

- Egne **SEILINGSBESTEMMELSER (SB)** for hver regatta
 - Påmelding, deltakeravgift, klasseinndeling/-flagg, hvor skal det seiles, avvik fra **kappseilingsreglene**, sikkerhetskategori/-krav, premiering, etc.
(praktiske opplysninger i vedlegg/kunngjøring/web)
- **KAPPSEILINGSREGLENE**
 - Regler om vikeplikt, protestbehandling, hva som er lov/ikke er lov, organisering av kappseilas, etc
- **Sjøveisreglene**
 - i forhold til andre båter og om natten

Vikeplikt

- 3 hovedregler;
 - 1. For motsatte halser (styrbord/babord);
båt for babord halser må holde av veien
 - 2. For samme halser -lo/le;
lo båt må holde av veien
 - 3. For samme halser - Innhentende båt (aktenom/forenom)
båt klar aktenom må holde av veien

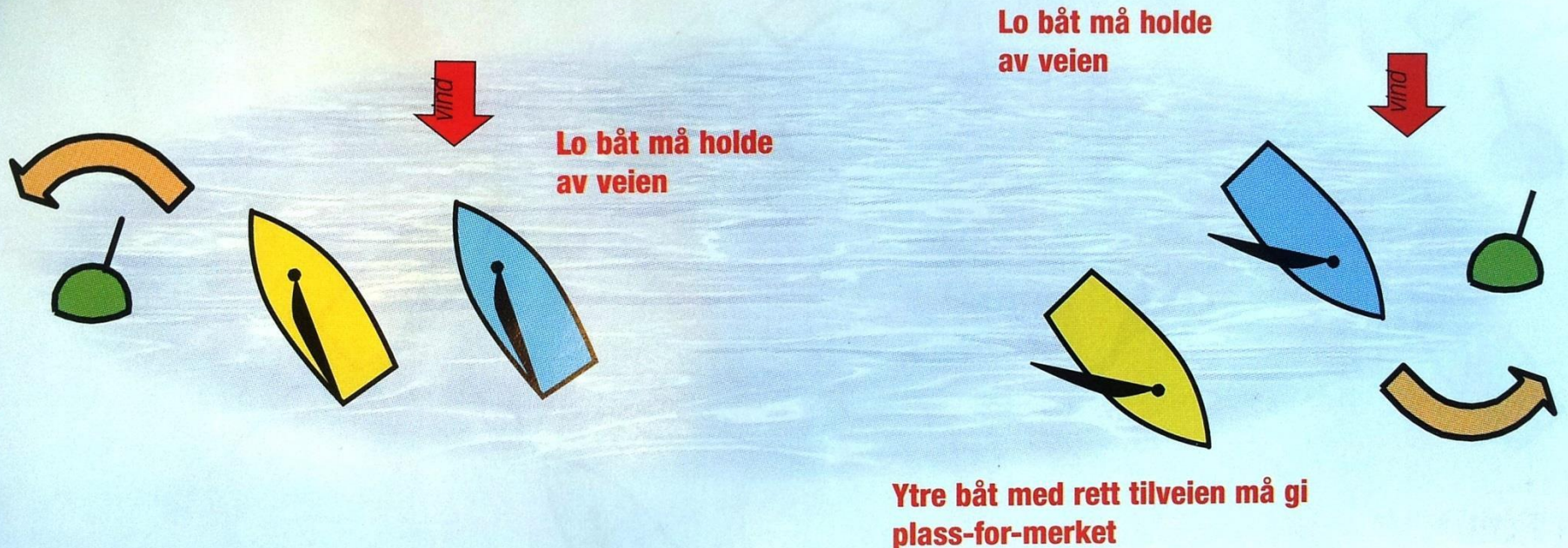


Andre regler

- Stagvending (13);
 - Etter at en båt har passert vindøyet skal den holde av veien for andre båter til den er på bidevinds kurs.
- Unngå berøring (14);
 - En båt skal unngå berøring med en annen båt hvis det er rimelig mulig.
- Få retten til veien/endre kurs (15 og 16);
 - Når en båt får rett til veien (eller endrer kurs) skal den til å begynne med gi den andre båten plass til å holde av veien.

Vikeplikt; ved topp-/bunnmerke (18)

- Indre båt har rett til plass for runding dersom overlapp ved 3-båt-sonen (3-båtlengder fra merket)
- Ingen rettigheter om du slår i sonen



Vikeplikt, forst.

- Plass for hindring (land, grunner, båter med retten til veien,...)
 - Rope; "PLASS FOR HINDRING!"
 - Enten slå umiddelbart eller rope "SLÅ SELV!"
- Sammenstøt forbudt
 - Selv den som har retten til veien plikter å prøve å unngå sammenstøt
 - gjør han ikke det og det oppstår skade kan han (begge) bli diskvalifisert (DSQ)
- Godt sjømannskap/god sportsånd
 - Vise hensyn overfor nybegynnere ("L" på hekken) – Men, det er ikke usportslig å kreve at andre følger reglene – reglene er en del av sporten
 - Unngå trøbbel – det er en god strategi for å gjøre det godt

Startprosedyren

Oppmerksomhetsignal; flagg og lyd(horn) 6 min før start og et min før startsignal

Startsignaler; flagg og lyd(horn)

- 5 min: Varselsignal – klasseflagg opp
- 4 min: Klarsignal – "P" ("Blue Peter") – motor av
- 1 min: Klarsignal ned
- 0 min: START – klasseflagg ned

Se klarsignaler kappseilingsreglene:

Blue Peter kan byttes ut med I, Z og Black flag

Tyvstart – flagg "X" (finske nasjonalflagg) – på retur;
holde av veien for andre båter til startlinjen er passert
igjen

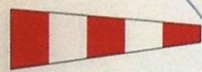
Første Likhetstegn flagg =Generell tilbakekalling

Flagg-signaler

SIGNALER FOR SEILAS

Betydningen av visuelle signaler og lydsignaler er forklart her. En pil som peker opp eller ned ($\uparrow \downarrow$) betyr at et visuelt signal blir satt eller fjernet. Et punkt (\bullet) betyr én lyd; fem korte streker (-----) betyr gjentatte lyder; en lang strek (—) betyr én lang lyd. Når et visuelt signal vises over et klasseflagg, gjelder signalet bare den klassen.

Signaler for utsettelse



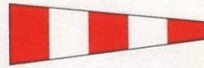
$\uparrow \bullet \bullet \bullet \downarrow$

AP Seilaser som ikke har startet er *utsatt*. Varsel-signalet vil bli gitt 1 minutt etter at AP blir fjernet, med mindre seilasen på det tidspunkt blir *utsatt* igjen eller *annullert*.



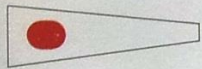
$\uparrow \bullet \bullet$

AP over H Seilaser som ikke har startet er *utsatt*. Videre signaler vil bli gitt på land.



$\uparrow \bullet \bullet$

AP over A Seilaser som ikke har startet er *utsatt*. Ikke flere seilaser i dag.



Tallstander 1 $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Tallstander 2 $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Tallstander 3 $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Tallstander 4 $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Tallstander 5 $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Tallstander 6 $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$

AP over en tallstander 1–6 Utsettelse i 1–6 timer fra den fastsatte starttiden.

Signaler for annullering



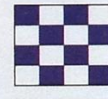
$\uparrow \bullet \bullet \bullet \downarrow$

N Alle seilaser som har startet er *annullert*. Returner til startområdet. Varsel-signalet vil bli gitt 1 minutt etter at N blir fjernet, med mindre seilasen på det tidspunkt blir *annullert* igjen eller *utsatt*.



$\uparrow \bullet \bullet \bullet$

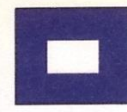
N over H Alle seilaser er *annullert*. Videre signaler vil bli gitt på land.



$\uparrow \bullet \bullet \bullet$

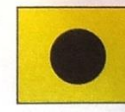
N over A Alle seilaser er *annullert*. Ikke flere seilaser i dag.

Klarsignaler



$\uparrow \bullet \downarrow$ —

P Klarsignal.



$\uparrow \bullet \downarrow$ —

I Regel 30.1 gjelder.



$\uparrow \bullet \downarrow$ —

Z Regel 30.2 gjelder.



$\uparrow \bullet \downarrow$ —

Sort flagg. Regel 30.3 gjelder.

Signaler for tilbakekalling



$\uparrow \bullet$

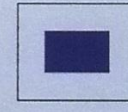
X Individuell tilbakekalling.



$\uparrow \bullet \bullet \downarrow$

Første likhetstegn Generell tilbakekalling. Varsel-signalet vil bli gitt 1 minutt etter at dette flagget fjernes.

Avkorting av banen



$\uparrow \bullet \bullet$

S Banen er avkortet. Regel 32.2 gjelder.

Endre neste legg av løpet



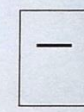
C Posisjonen for neste merke har blitt endret:



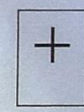
til styrbord;



til babord;



leggen er gjort kortere;



leggen er gjort lengre.

Andre signaler



$\uparrow \bullet$

L På land: En melding til deltagerne har blitt slått opp. På vannet: Kom på praiehold eller følg denne båten.



M Gjenstanden som viser dette signalet erstatter et manglende merke.



$\uparrow \bullet$

Y Ha på personlig flyteutstyr.



(ingen lyd)

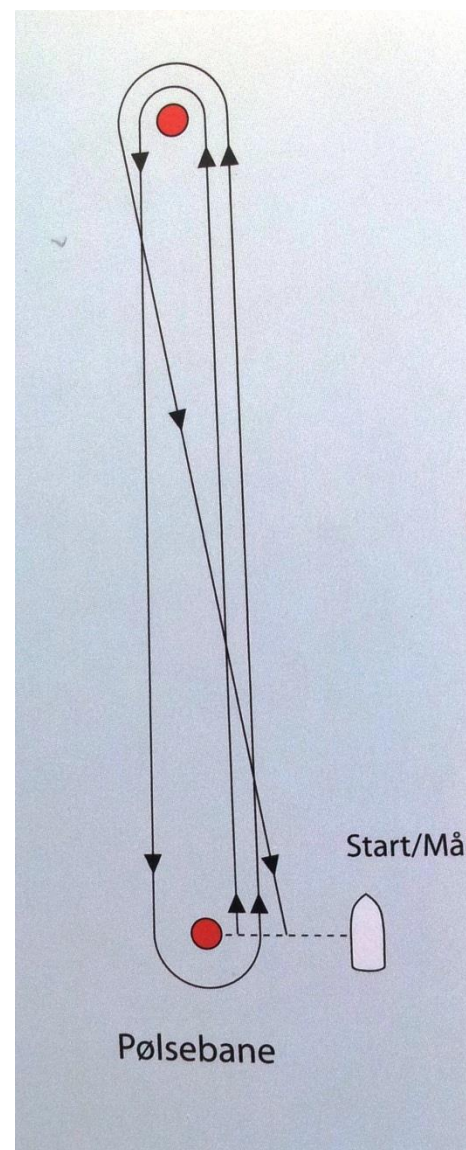
Blått flagg eller figur. Denne regattakomite-båten er på plass ved mållinjen.

Starten

- Start for styrbord halser – alltid!
- Startlinjen
 - Lay-lines
 - Favorisert side?
- Hvor på linjens skal jeg starte?
 - Trangt om plassen ved startbåten
 - Fri vind
 - Hvor på banen vil jeg seile – hvordan komme dit?
- Skaff plass i le – press opp før start – fall av i starten

Banen

- "Pølsebane" - 2 runder:
 - Start
 - Toppmerket - Babord runding (mot klokka)
 - Bunnmerket = bøyen på startlinjen (startbåten har flyttet seg) – Babord runding
 - Toppmerket – BB runding
 - Mål – linje mellom bunnmerke og startbåten
- Avkorting – flagg "S"
- Egen bane for Lystseilere



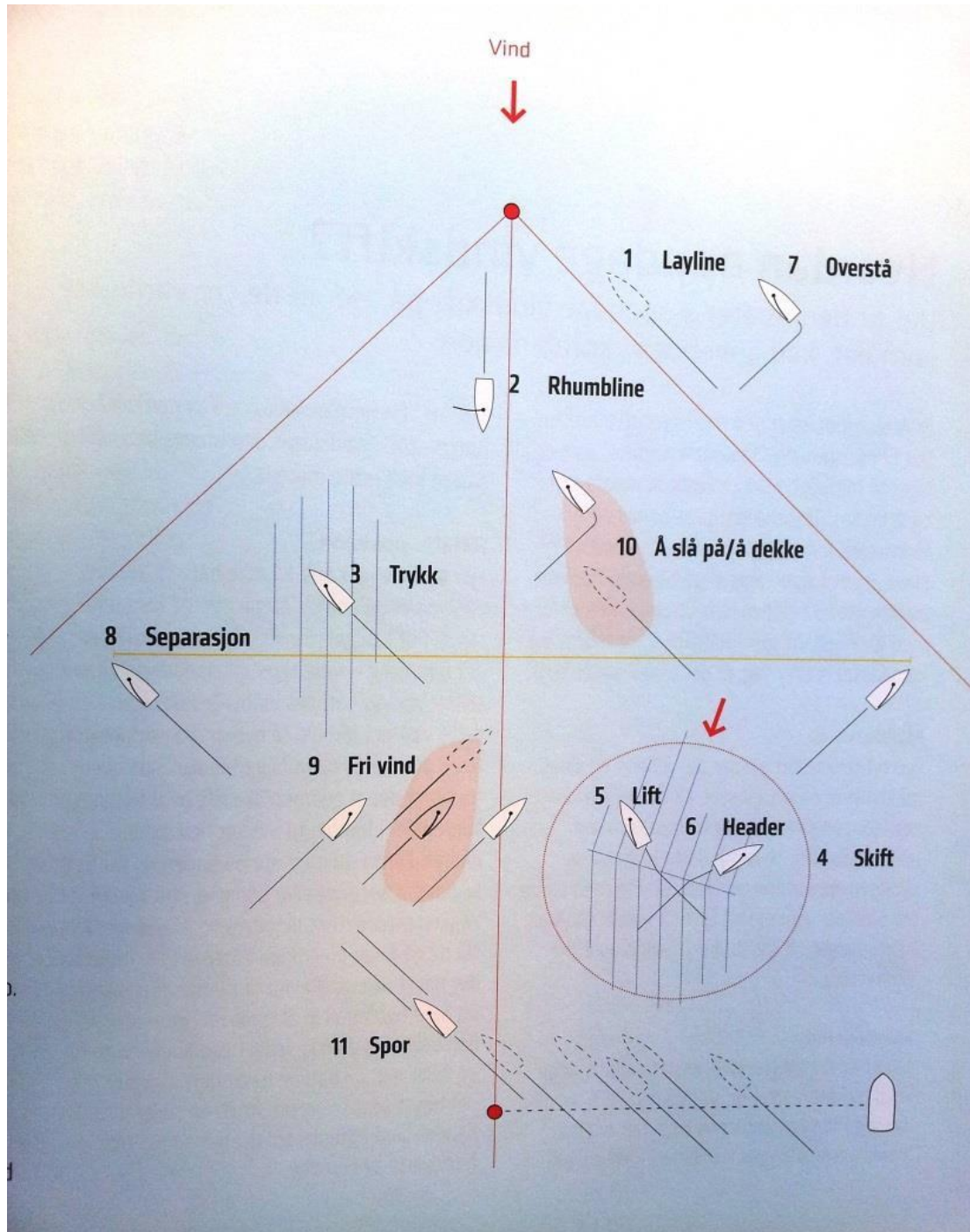
Eivind Melleby's 3 regler

1. Vær i nærheten av startlinjen når starten går
2. Seil litt kortere enn de andre
3. Seil litt fortere enn de andre

(PS. Det har aldri vært en ulempe å lede.)

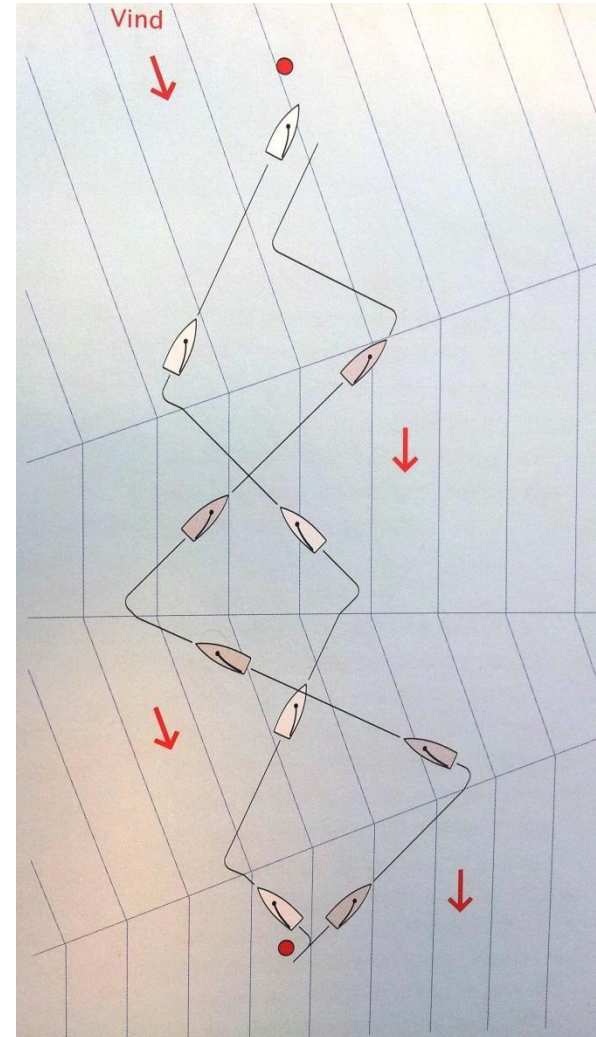
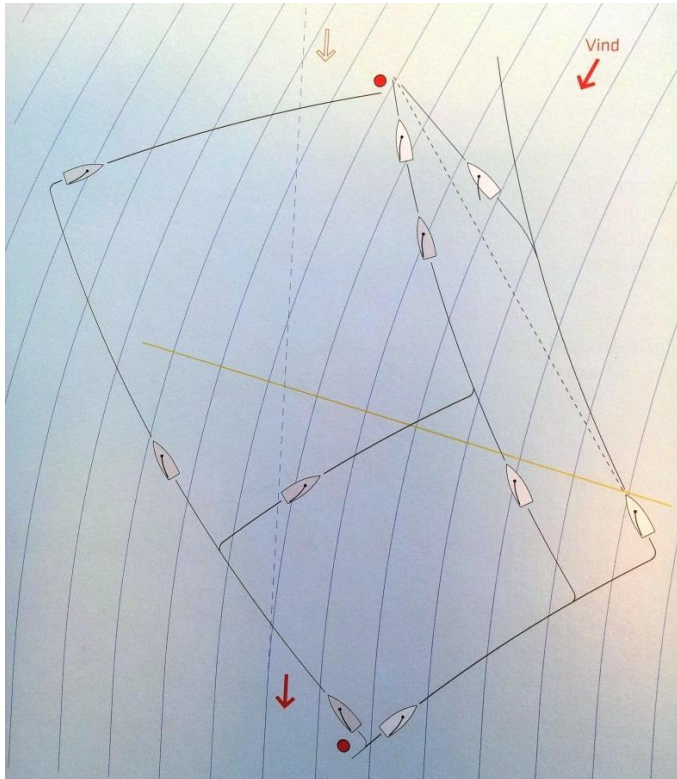
Hvor på banen bør jeg seile?

- Strøm – vindendring?
- Vindskift – slå på "header"
- Seil det lengste legget først
- Ikke ut på kantene
- Seil ut på layline 5-15 båtlengder fra merket
- "No-go"-området under toppmerket
- Spinnaker;
 - sette bag/fall på nest siste legg
 - sette bom på siste legg
- Slag/jibb; ta landmerke



"Seil litt kortere enn de andre"

- Strøm?
- Vindskift



Merkerundinger

- "Kø-ordning" ved styrbord layline inn til merket
- Bedre å overtså litt enn ikke å stå opp merket
- "No-Go"-område – sørg for tid nok til å forberede runding
- Ikke gå for langt før første jibb – vinddreining?
- Bunnmerke – stor bue og tett på merket på kryss – ikke slipp andre på innsiden etter runding
- Husk 3-båt-sone. Rop "overlapp – plass for merke"

Båtfart

Båten:

- Rent undervannsskrog
- Fjerne unødig vekt (det er det mye av!!)

På banen:

- FRI VIND !!! – slå deg vekk fra lo båt
- Seiltrim
- Stabil roring/balanse med storseil
- Kontroller krenkning:
 - Vekt på ripa, styre høyere/flatere seil, storseil ut
 - Størst fart når båten er på grensen til å føles "død"
 - Fart føles ikke – leses på loggen
- Fordele oppgaver – konsentrasjon om egne oppgaver i regattamodus

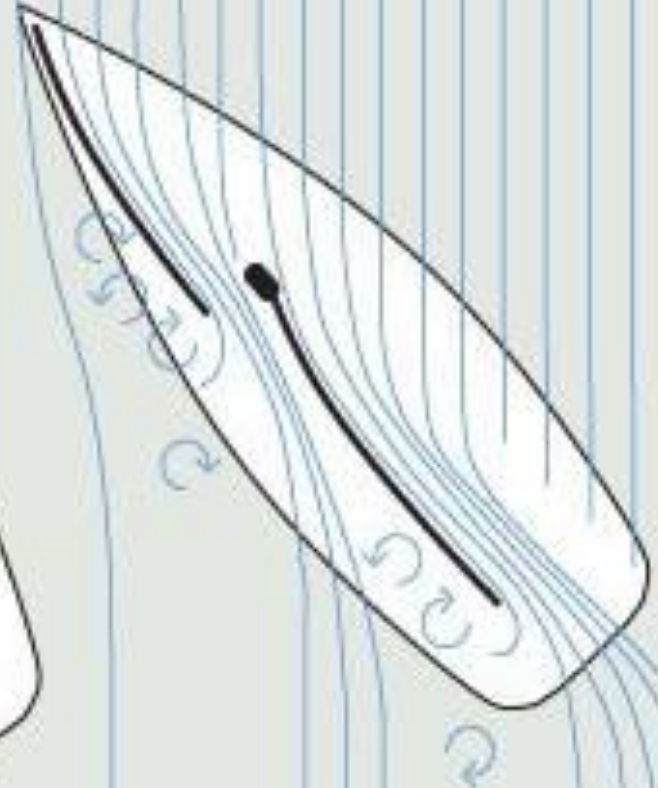
Kryssvinkel



For høyt

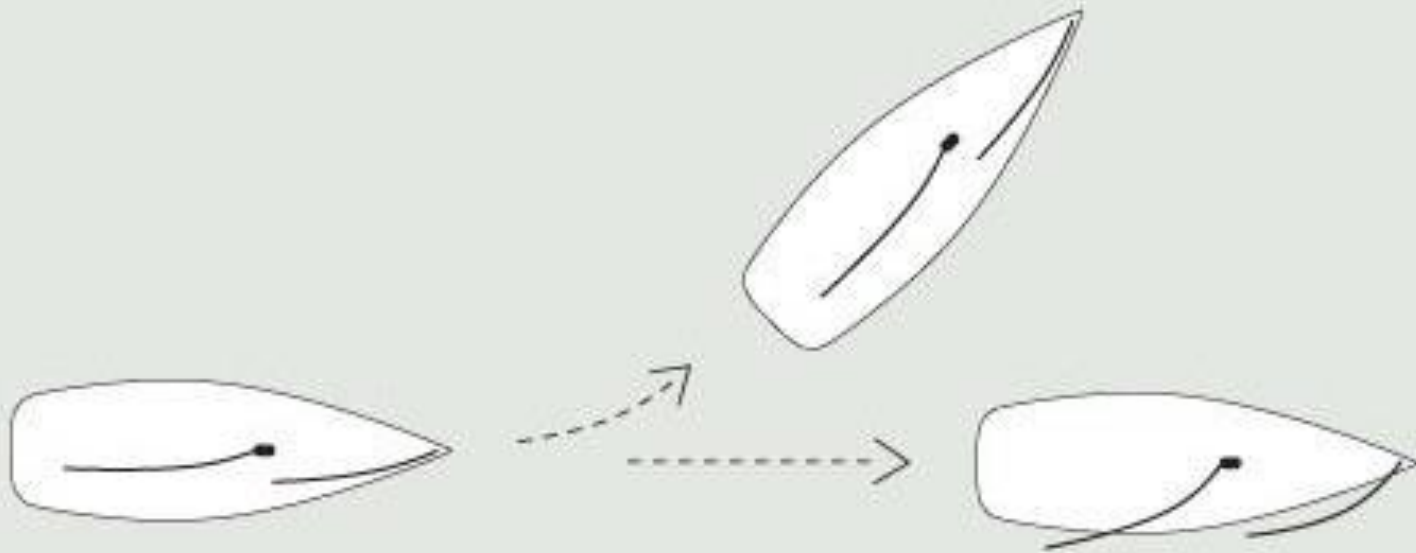


Riktig



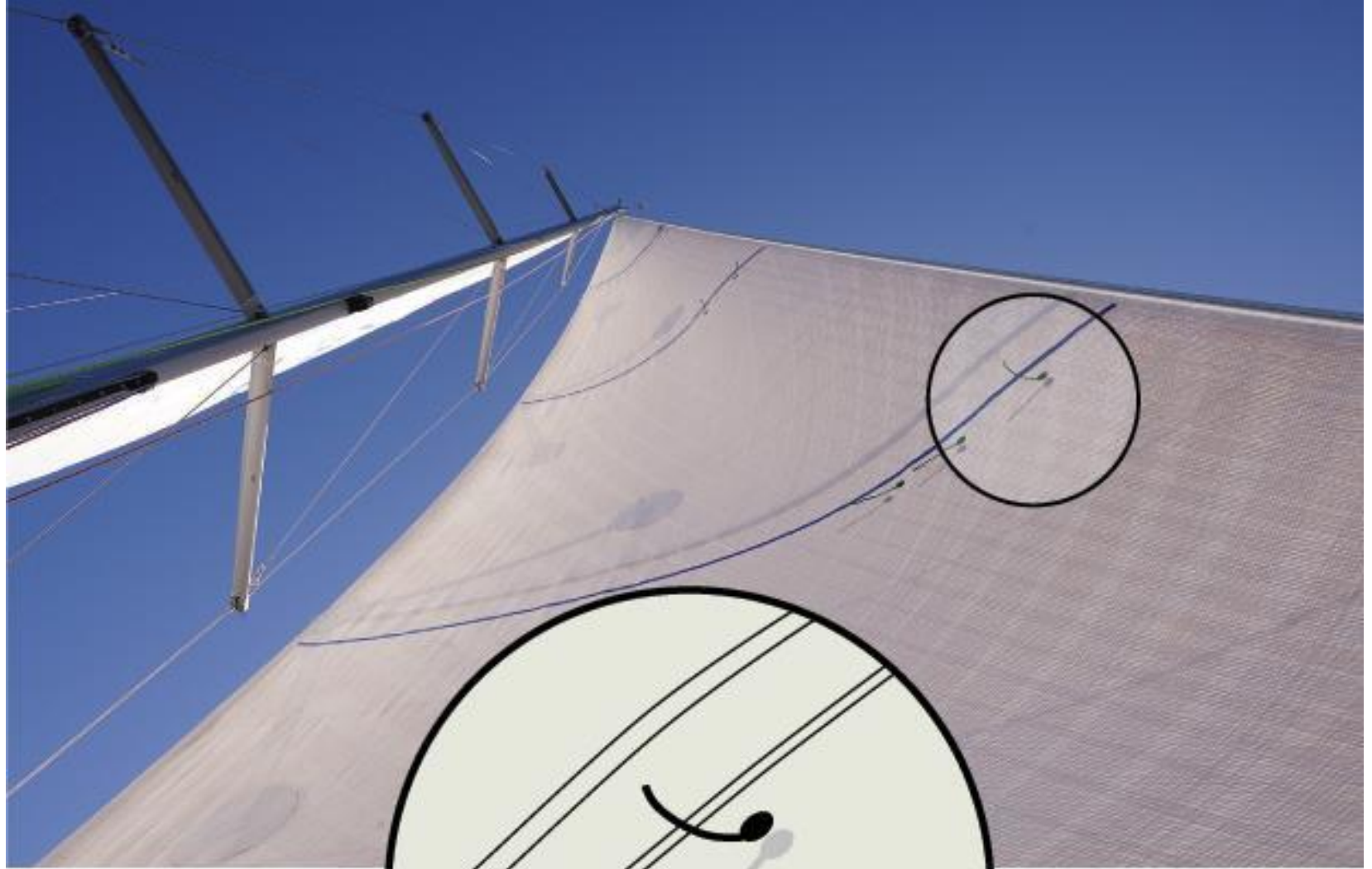
For lavt

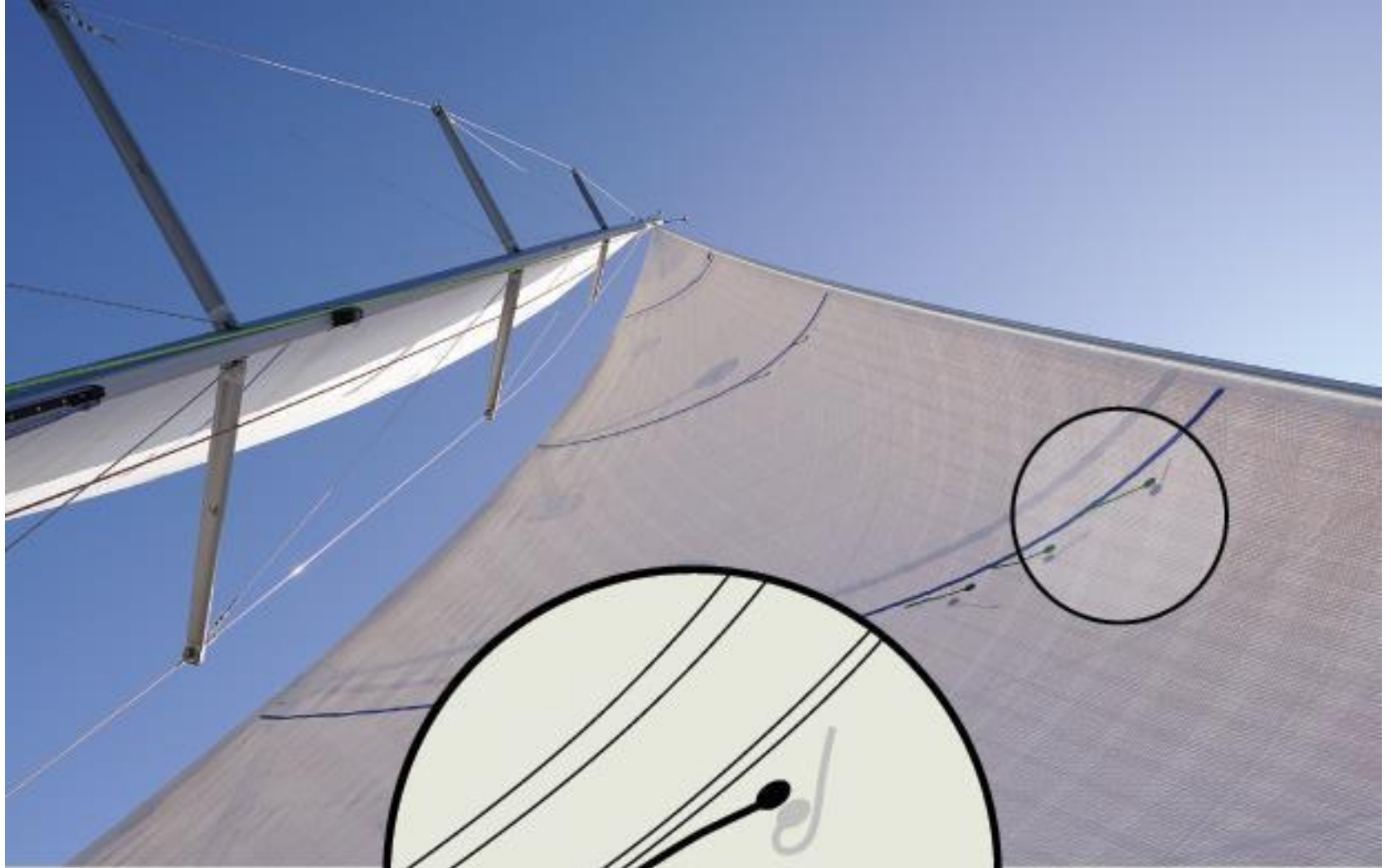
Styre eller skjøte?

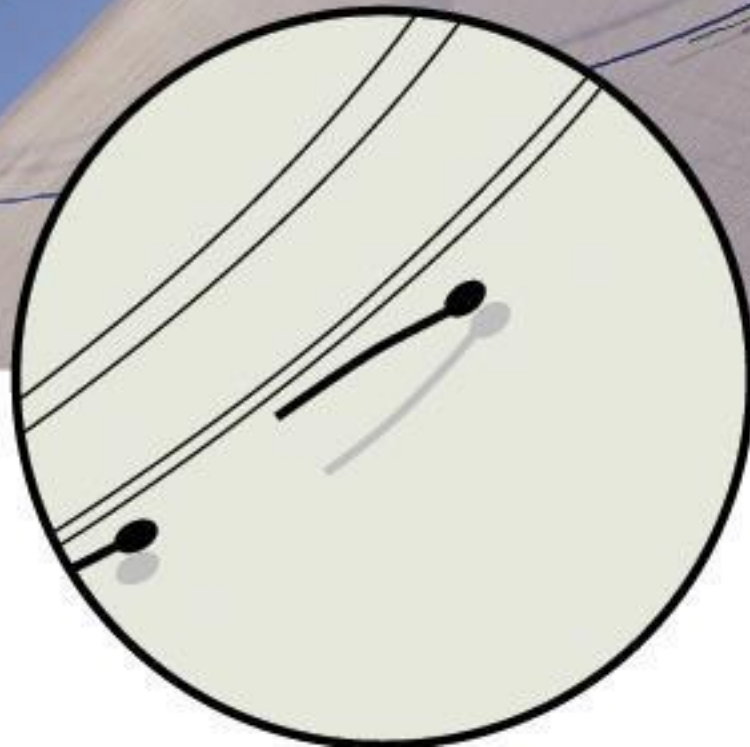
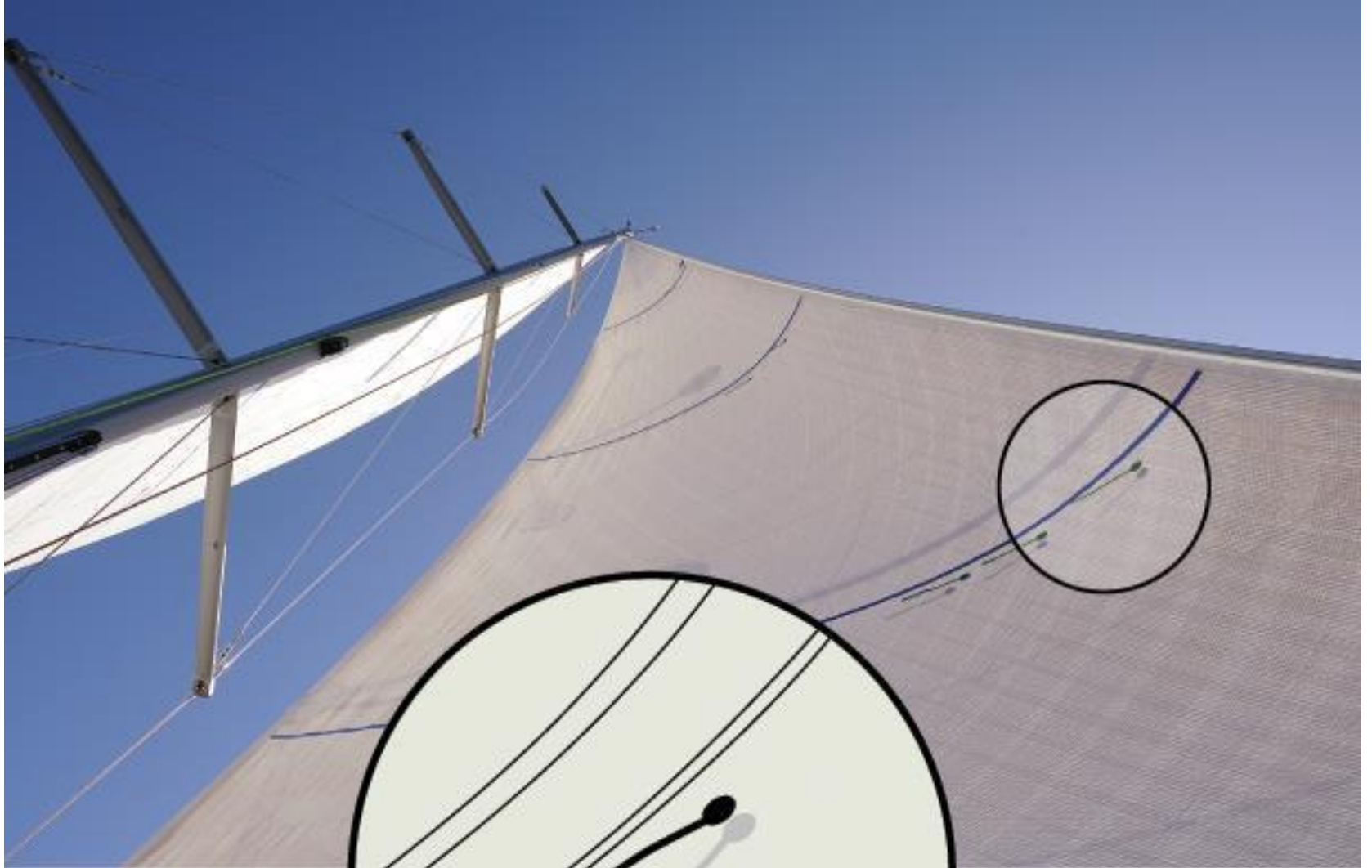


Hva er Lus?





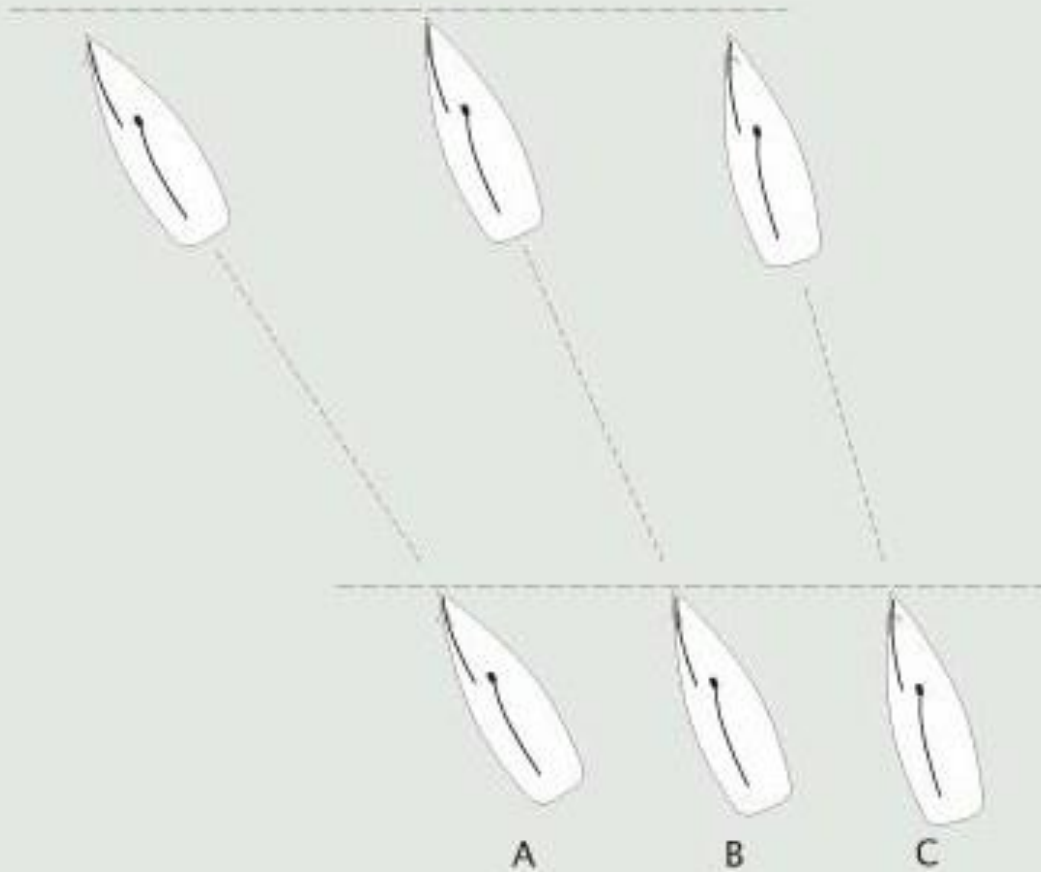




Tvist i seilet

- Vinden bremses mot vannet – blåser mer i toppen av seilet
- Båtfarten er konstant
- Relativ vindvinkel er rommere i toppen av seilet
- Seilet må tvistes – mer i lett vind, mindre i mye vind

Fart vs. høyde (VMG)



Seiltrim

- Mye bus (dype seil) = mye kraft/akselerasjon (og mye krenkning)
- Lite bus (flate seil) = høyere hastighet – smalere spor å styre på – mindre kraft/krenkning
- Lett vind; slakke skjøt/fall/akterstag – dype seil
- Mye vind; stramm alt – flate seil

- Vinden ser begge seil som en stor foil
- Forseil=gasspedal, storseil=høyedror
- Trimsyklus; Først forseil, så storseil - repeteres

Forseil-trim

- Ha lus i flere høyder på seilet
- Lus viser riktig høyde/skjøtevinkel og tvist
- Tvist reguleres med **skjøteløper**
 - Skjøtet skal "peke" midt på forstag
 - Skjøteløper frem -> mindre tvist/seilet lukker oppe
 - Skjøteløper tilbake -> mer tvist/seilet åpner oppe
- **Skjøte-spenning** regulerer skjøtevinkel+bus
- **Akterstag** regulerer bus /stramt akterstag gir flatt forseil
- **Fallspenning** regulerer busens plassering
- Blafring i akterlik stanses med strammere liksnor

Storseil-trim

- På kryss:
 - Bommen i senter av båten
 - Bakerste del av øverste spile skal være parallell med fartsretning
 - Båtens balanse styres med storseil – bom slippes ned i rosset og mye vind (og når en skal gå bak en styrbord båt!)
- Slakkere **storseilskjøt** gir mer tvist – brukes i kombinasjon med **storseilvogn**
- **Uthal** gir flatere seil i nedre del av seilet
- **Akterstag** gir flatere seil i øvre del av seilet (samt flatere forseil)
- **Fall** (og **cunningham**) regulerer busens plassering
- **Kick** reduserer tvist på lens (får toppen ut fra salingshornene)
 - må slippes ved broch/kineser
- Innslag ved masten betyr ikke så mye – for mye krenkning betyr mye/gir dårlig fart og ubehagelig seilas
- Blafring i akterlik stanses med strammere liksnor

Spinnaker

- Broach er ikke farlig – kineser er litt verre
- Lær å temme trollet – verdens morsomste seil!
- Trimprinsipper: (laminær luftstrøm –10-20 gr skjæring ^{TWA})
 - Spinnakerbom og storseilbom vinkelrett på vinden
 - Stram spinnakerskjøte til knekken i lo lik forsvinner –slipp ut/stram inn – kontinuerlig
 - Lo lik skal stå loddrett over bomnokkel – står seilet som et slips etter bommen ->slipp ut på skjøte og bommen frem
 - Mye vind -> bom og barberhal ned for å stabilisere
- Berging i mye vind gjennom "brevsprekken" - spinnakeren "drepes" bak storseilet, (fallet i vannet)
- Trimliner: ***Bras, bomnedhal, skjøte og barberhal***
- Styre inn under spinnaker i rossene – slipp skjøt og storseil (skjøt og kick) ved broach

Arbeidsfordeling - posisjoner

- Vanligst; En (skipper) bestemmer alt og gir ordre om alt – mye skriking – "alt går galt"
- Bedre; Hvert mannskap sin posisjon og sitt ansvar – rolig båt – "alt går bedre" – krever trening
- Arbeidsfordeling Shorthanded: 1 el. 2 + autopilot
- Arbeidsfordeling liten båt (3 stk mannskap);
 1. Ror, 2. Storseil (-> +genua/luke), 3. Genua (->fordekk)
- Arbeidsfordeling stor båt;
 - 4.-6. genua/spin (3 stk) – slipper, tailer, trimmer
 1. fordekk, 2. mast, 3. luke
 7. storseiltrimmer, 8. rormann, 9. taktiker

- posisjonskort se <http://www.teamxtreme.no/Dok/X-Treme%20posisjonskort.pdf>

Hva bør jeg trene på først?

1. Båtfart
2. Slag – jibb uten spinnaker
3. Startprosedyrer – merkerunding – tette situasjoner
4. Spinnaker; Setting, le-nedtak, harvinds-nedtak, jibb, lo-nedtak, (kiwi-drop)
5. Strategi - taktikk



Hvilke seilaser kan jeg delta på i år?

Laget må lage seg sin egen terminliste
Hele mannskapet må forplikte seg og
ha terminlisten i egen kalender