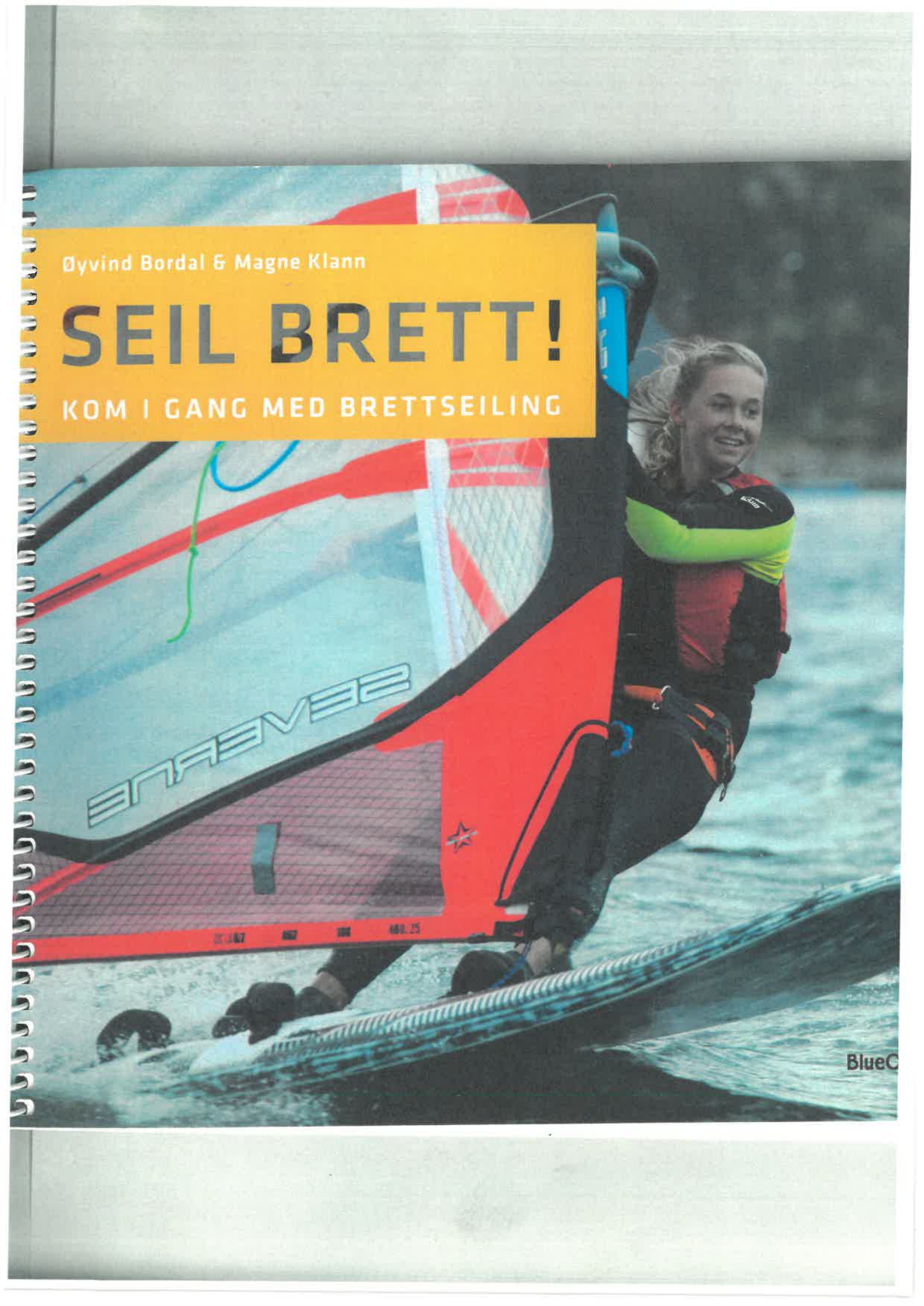



Øyvind Bordal & Magne Klann

SEIL BRETT!

KOM I GANG MED BRETTSEILING

BlueC



A photograph of a person in a wetsuit standing on a surfboard, viewed through a window. The person is holding a surfboard with a blue and red leash. The window has a grid pattern. The background is a bright, sunny outdoor scene with water and a clear blue sky. The text is overlaid on the left side of the image.

SEILE BRETT? START HER!

Denne boka gjør det lettere å komme i gang som brettseiler. Her finner du alt du trenger å vite som begynner: Enkle forklaringer skritt for skritt, en ting på hver side. Og ikke mer teori enn nødvendig. Det meste er vist med bilder og tegninger. Så blir det litt enklere.

Det er jo på vannet det skjer!

ISBN 978-8



9 78829



FORORD

"Da jeg var 13 år kjøpte pappa et seilbrett. Det tidspunktet seilte jeg E-jolle, men ettersom jolla stående på brygga resten av sommeren ble det fysisk utfordrende og det gikk fort! Jeg ble

Til 15-årsdagen fikk jeg mitt første RS:X brett. Jeg satte meg på å konkurrere internasjonalt i OL-klassen. Det var mye hardt arbeid, men hver tur på plan gjorde det verdt

Som toppidrettsutøver i flere år har jeg fått oppleve spennende steder over hele verden. Jeg elsker både det harde arbeidet og det lekne windsurfing. Det er også nedturene. Når det butter eller rister, fokuserer jeg på den gleden brettet gir

Ingenting slår følelsen av å fly over bølget med åpent hav så langt øyet kan se!"

Maria Moll

BRETTSEILING I NORGE

I Norge er det mer enn 30 seil- og brettclubber som tilbyr organisert trening for barn og ungdom. Videre er det både lokale og nasjonale arrangement særlig tilpasset barn mellom 11 og 16 år, herunder breddearrangement for alle nivåer. Norge har mange juniorseilere som seiler BIC 293, både jenter og gutter"

OM BOKA:

Denne boka er laget til deg som skal begynne med brettseiling. Du trenger ikke å kunne seile fra før.

Det finnes mange typer seilbrett. Hvis du er med i en seilforening, finnes det kanskje seilbrett der du skal bruke. Uansett er det lurt å begynne med et brett som er stødig, og et seil som ikke er for stort.

TIL DEG SOM SKAL BEGYNNE MED BRETTSEILING

Hvis du ikke har prøvd å seile brett før, lurer du kanskje på om du kan klare det. Om det er vanskelig. Men alle kan lære å seile brett. Det er bare å prøve. Det beste er å gjøre det sammen med andre.

Denne boka er laget for at det skal bli litt lettere å få det til. Her får du hjelp og råd!

Det blir fortere morsomt på vannet når du har fått noen tips til ting du kan gjøre i starten, for å få det til. Boka kan også være god å kikke i når du har vært ute og seilt, og lurer på hvordan du kan gjøre det enda bedre neste gang.

Helt bakerst er det noen gode råd til foreldre og trenere som skal hjelpe til. Men først og fremst er dette en bok for deg som skal lære å seile brett.

Velkommen!

INNHold

- 6** Hva skal du lære for å bli brettseiler?
- 7** Hva er et seilbrett, egentlig – og hvem er Steven?
- 7** Så starter vi!
- 8** Hva heter delene?
- 9** Å rigge brettet
- 10** Å rigge brettet
- 11** Hvem sørger for sikkerhetssjekk?
- 12** Hva betyr styrbord og babord?
- 13** Hva betyr lo og le?
- 14** Kan man seile med vinden fra alle kanter?
- 15** Styrbord og babord halser – hva i all verden er det?
- 16** Hvordan kommer du deg ut på vannet?
- 17** Hvordan bruker man kjølen?
- 18** Hvorfor har brettet en finne?
- 19** Hvordan få seilet opp av vannet?
- 20** Hvordan styre brettet med bena?
- 21** Hva er mastehånd og skjøtehånd?
- 22** Hvordan få fart i brettet?
- 24** Hvordan styrer du brettet med seilet?
- 25** Hvordan styrer du brettet med føttene?
- 26** Vinden bestemmer farten
- 28** Hva betyr "å loffe" og "å falle av"?
- 29** Slør – hva er det?
- 30** Å slå – hva er det?
- 31** Å jibbe – hva er det?
- 32** Kryss – hva er det?
- 33** Lens – hva er det?
- 34** Regler på vannet
- 34** Regel nr. 1: Styrbord - Babord
- 35** Regel nr. 2: Lo - Le
- 36** Regel nr. 3: Foran - Bak
- 37** Plane
- 38** Seiltrim – hva er det?
- 39** Ut og inn med skjøtehånden – hva skjer?
- 41** Hvor er det best å stå på brettet?
- 42** Trapes
- 43** Hvordan seiler man regatta?
- 44** Hvordan starter man?
- 45** Baner
- 46** Knuter
- 47** Forskjellig utstyr til forskjellig brettseil
- 48** Entype-brett?
- 49** Kitesurfing
- 50** Enmannsjolle
- 51** Katamaran
- 52** Tommannsjoller og kjøbåter
- 53** Til foreldrene, til treneren
- 54** Leker og øvelser
- 55** Sikkerhetsregler

HVA SKAL DU LÆRE FOR Å BLI BRETTSEILER?

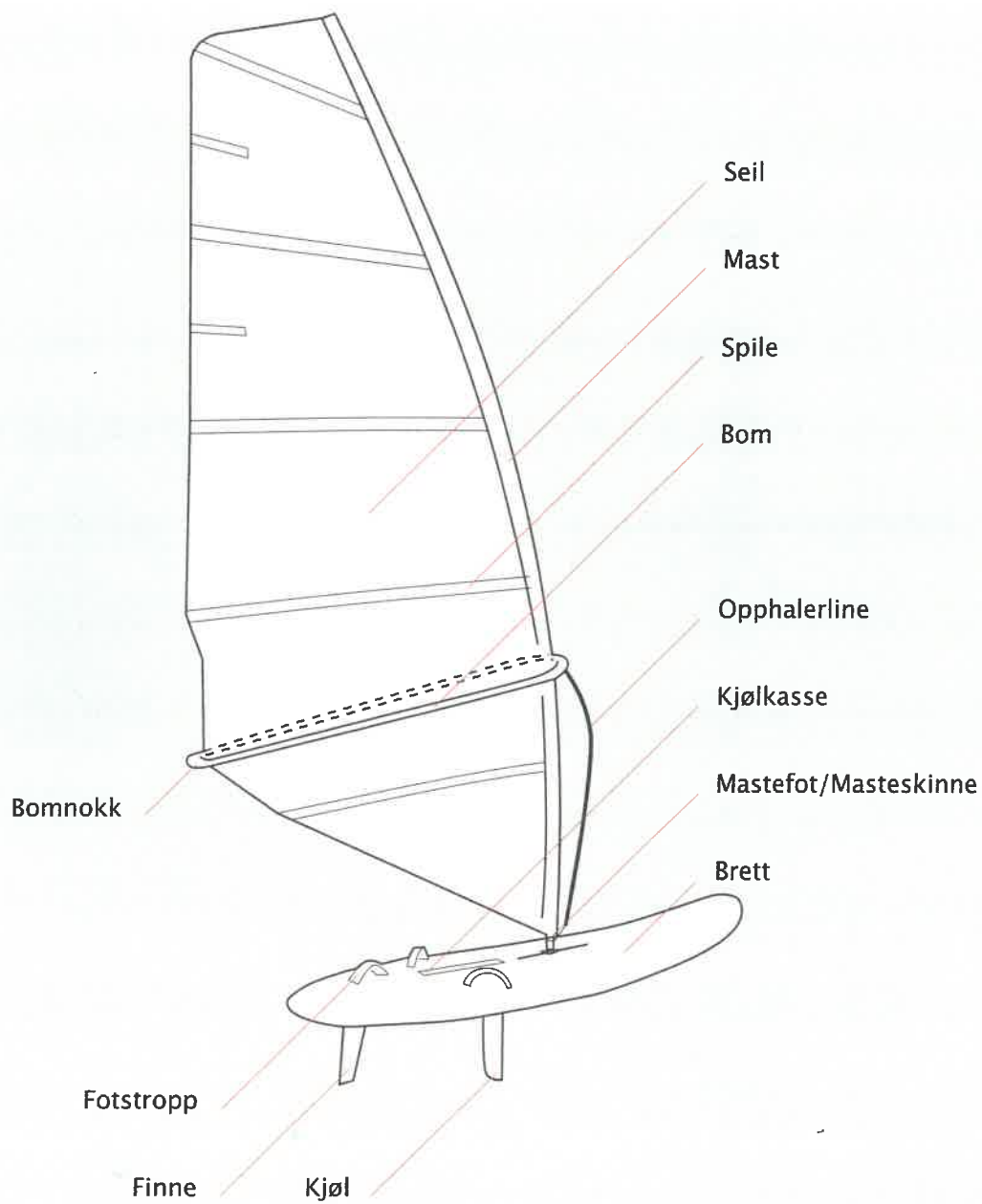
Det er noen bestemte skritt på veien til å bli brettseiler. Noen er nødvendige, andre gjør deg bare enda litt bedre til å seile brett.

I denne boka finner du begge deler. Du lurer kanskje på hva som er aller viktigst? Nedenfor her kan du se nettopp det. Når du kan disse tingene, så kan du faktisk seile brett.

- Å kunne rigge brett og seil (side 9-10).
- Å kunne trekke opp seilet, og holde balansen på brettet (side 19-20).
- Å kunne seile kryss, slør og lens (side 29-33).
- Å kunne jibbe og slå (side 30-31).
- Å kunne de tre hovedreglene (side 34-36)



HVA HETER DELENE?



Å RIGGE BRETTET



1. Stikk mastetoppen inn i lommen nederst på seilet. Trekk seilet på masten, helt til mastetoppen er helt inne i toppen av seilet.

2. Sett mastefoten på bunnen av masten bindes fast med nedhalerlinen i seilet.



Stram nedhalerlinen. Den skal strammes veldig hardt! Jo mer det blåser jo hardere skal det strammes.



4. Nå skal bommen settes på. Den forreste enden av bommen skal plasseres på masten i en høyde som passer til hvor høy du er. Bommen skal være ca. i skulderhøyde. Bommen låses fast ved å trekke en løkke rundt et beslag, som du ser her – og så lukke håndtaket, som du ser på neste bilde.



5. Lukk håndtaket for å låse fast bommen masten.

Å RIGGE BRETTET



6. Trekk seilet ut mot den bakerste enden av bommen. Jo mer det blåser jo strammere skal det være.



7. Sett mastefoten i brettet. Bolten med mutter i bunnen av mastefoten skal settes ned i spalten i brettet. Sett bolten med mutter ned forrest, der det er plass til den. Skyv ned deretter bakover til den står der du vil ha den, og skru til. Spør en erfaren brettseiler om hvor det best å plassere den. Omtrent midt på er gjerne greit.



8. Brett og rigg kobles sammen med de to delene av mastefoten. Det sier klikk når det sitter.



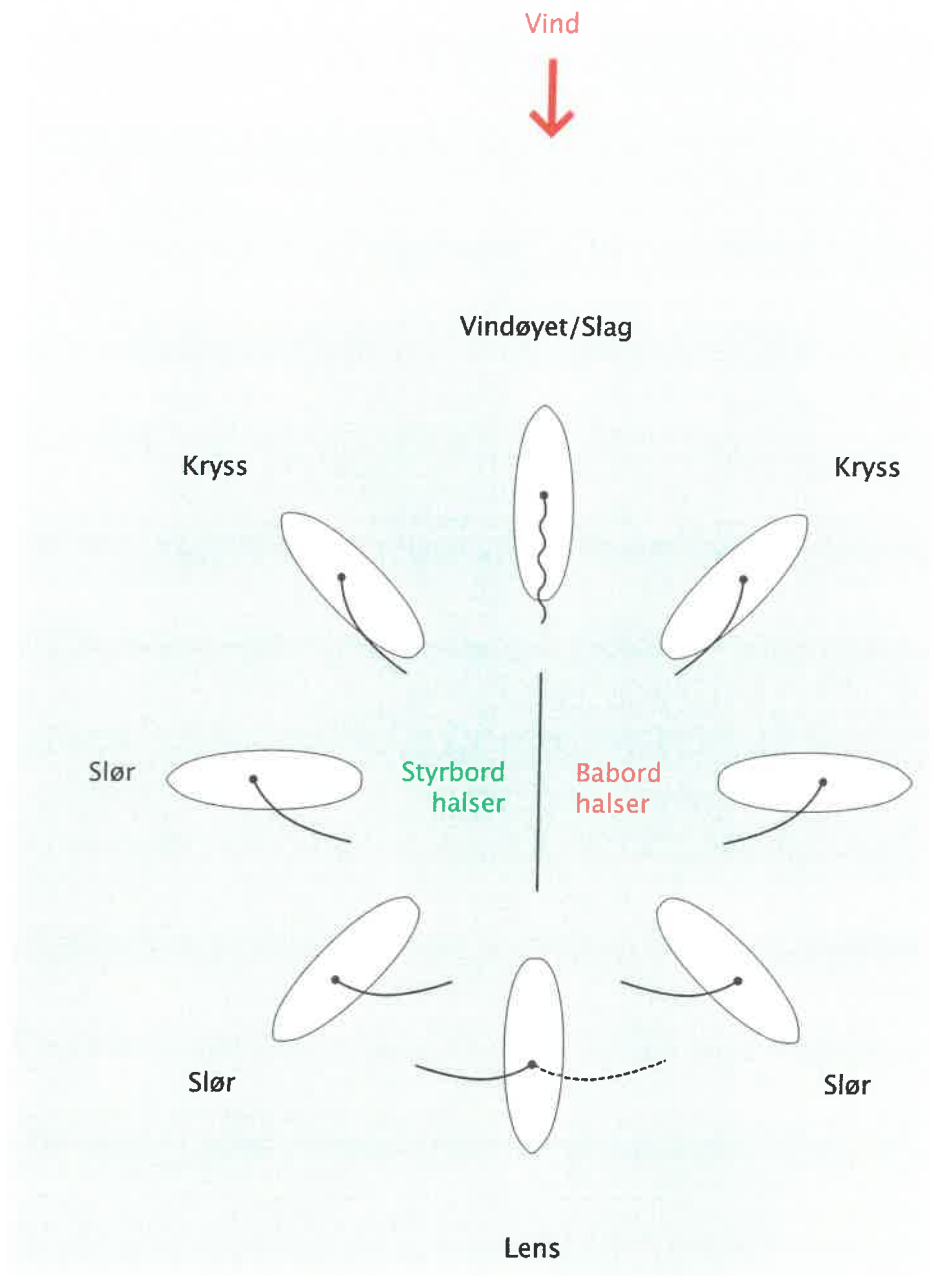
9. Nå er du klar til å seile!

KAN MAN SEILE MED VINDEN FRA ALLE KANTER?

Du kan ikke seile rett mot vinden. Prøver du det, så stopper brettet, og kanskje faller du i vannet også. Men du kan godt seile i alle andre retninger.

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.



Å få brettet på vannet er enkelt hvis du har en sandstrand eller en lav flytebrygge å gå ut fra.

Det er lettest å bære brett og seil hver for seg, og så montere mastefoten på brettet ved brygga eller på stranden. Pass på at det er dypt nok til finnen. Kjølen kan du felle inn hvis det er nødvendig.

Hvis det er langgrunt kan du vasse utover til det er passe dypt, før du går opp på brettet.

HVORDAN KOMMER DU DEG UT PÅ VANNET



HVORDAN BRUKER MAN KJØLEN?

Kjølen (sammen med finnen) sørger for at brettet ikke driver sidelengs i vannet, men kan styres dit du vil.

Det er ikke alle seilbrett som har kjøl. Noen har bare finne. Seilbrett uten kjøl fungerer best når det er mye vind, og man planer.

Brett med kjøl kan felle inn kjølen. Det kan du gjerne prøve, men det er først i høy fart at det er noen fordel. Til å begynne med er det best å ha kjølen nede.

Du kan vippe ned kjølen ved å ta tak i den delen som stikker opp, og skyve den bakover. Kjølen vipper da ned og forover under vannet. Til å begynne med er det lettest å gjøre det med hendene, før du klatrer opp på brettet. Senere lærer du å vippe kjølen opp og ned med føttene mens du seiler.



Man kan vippe kjølen opp og ned med foten mens man seiler.



...eller vippe den ned før man starter. Det er lettest å gjøre dette når kjølen er nede.

HVORFOR HAR BRETTET EN FINNE?

Et seilbrett har ikke noe rør bakerst slik som en seilbåt. I stedet har det en finne som står fast. Finnen gjør at brettet holder retningen ganske godt, men sånn at det er mulig å svinge likevel. Man svinger ved å kante brettet med føttene og flytte seilet fram og tilbake – mer om det på side side 24 og 25.

Med en stor finne blir det lettere å seile rett frem, og litt tyngre å svinge.

Med en liten finne blir det lettere å svinge, og litt vanskeligere å seile rett frem.

Uten finne er det nesten umulig å seile med et seilbrett.

Nybegynnere som seiler med små seil bør ha korte finner. Det gjør det lettere å manøvrere.



HVORDAN FÅ SEILET OPP AV VANNET?

Før du kan begynne å seile må du få seilet opp av vannet. Det er lurt å øve på dette en dag med lite vind. Noen øver i et svømmebasseng. Kanskje klarer du det raskt, men de fleste må prøve mange ganger før de får det til.

SÅNN GJØR DU DET:

Stå med ryggen mot vinden, med ett ben på hver side av mastefoten. Ta tak i opphalerlinen (se s. 8) med begge hender og strake armer. Tråkk brettet rundt så det ligger på tvers av seilet. Bøy bena 90 grader og ha helt strak rygg. Bruk kroppsvekten til å få seilet ut av vannet. Det tar litt tid før seilet kommer helt opp. Trekk jevnt i opphalerlinen, uten å rykke.

Når den siste delen av seilet slipper tak i vannet forsvinner plutselig det meste av motstanden. Pass på at du ikke faller baklengs i vannet.

Nå står du med ett ben på hver side av mastefoten og holder seilet i opphalerlinen. Bruk litt tid på å kjenne på det, finne balansen. Len seilet lenger vekk fra kroppen og trekk det nærmere igjen. Prøv å slipp seilet tilbake i vannet og trekk det opp igjen noen ganger.

Å FALLE BAKOVER

Det er en god idé å la seg falle bakover med vilje, slik at seilet havner oppå deg når du ligger i vannet. Det er en bra ting å venne seg til, mens du er i et basseng eller ved land med voksne i nærheten. Mange synes det er litt skummelt de første gangene det skjer, og når du skal seile ordentlig kommer det til å skje innimellom. Men egentlig er det lett å svømme ut under seilet og kravle opp på brettet igen. Det er bra å oppdage det så tidlig som mulig.





Start slik



Flytt føttene med små museskritt.



...litt og litt.

HVORDAN STYRE BRETTET MED BENA?

Du kan styre brettet rundt med føttene. Holder du seilet framover med opphalerlinen, styrer du brettet mot le. Holder du seilet bakover, styrer du mot lo. Trakk rundt med føttene, og hold ryggen mot vinden.

Når du skal trekke seilet opp av vannet, merker du at brettet vrir seg hvis du trækker mer med det ene benet enn det andre. Eller hvis bena ikke er like langt fra mastefoten.

Det kan du bruke til å styre brettet dit du vil. Når det ikke er vind i seilet, og brettet ligger rolig, er det ganske enkelt. Prøv det!



Brettet svinger rundt under deg...



Til slutt har du svingt brettet helt rundt.

ØVELSE: Å TRÅKKE BRETTET RUNDT

- ➔ Hold seilet i opphalerlinen. Trakk litt mer med det ene benet enn det andre til du kjenner at brettet begynner å vri seg.
- ➔ Flytt føttene på brettet, mens brettet svinger rundt under deg.
- ➔ Fortsett å trække med samme ben, og flytt føttene rundt. Til slutt har du trakk brettet en hel runde.
- ➔ Gjør det samme igjen, bare andre veien.
- ➔ Den samme teknikken kan du bruke for å styre når du seiler.

HVA ER MASTEHÅND OG SKJØTEHÅND?

Begge hendene skal selvsagt samarbeide om å styre seilet, men de har litt forskjellige oppgaver. Vi kaller dem mastehånd og skjøtehånd.

- Mastehånd: Når du seiler med begge hender på bommen, er det en hånd som er nærmest masten. Det er mastehånden. Med denne hånden styrer du hele masten forover og bakover.
- Skjøtehånden: Den bakerste hånden er skjøtehånden. Den bruker du til å regulere seilet inn og ut, slik at du får mer eller mindre vind i seilet.



HVORDAN FÅ FART PÅ BRETTET?

Du står klar med seilet hengende i opphalerlinen. Hva gjør du nå for å få fart på brettet?



Hold i opphalerlinen, med brettet på tvers av seilet.



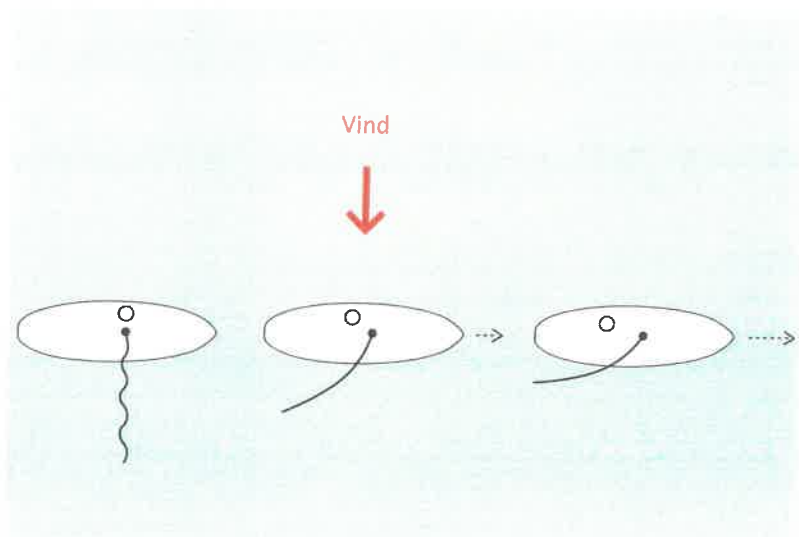
Grip tak i bommen med den ledige hånden. Kryss armen over den hånden som holder opphalerlinen.

1. Utgangsposisjon

Stå med ryggen mot vinden, med et ben på hver side av mastefoten – på samme måte som da du dro seilet opp av vannet. Fortsett med å holde seilet i opphalerlinen.

2. Krysstak

Snu deg i den retningen du skal. Da trekker du samtidig seilet opp mot skulderen. Med den ledige hånden griper du over den andre underarmen og tar tak i bommen, 3-4 håndsbreder inne på bommen. Det er nå mastehånden. Trekk masten litt fremover. Med den andre hånden slipper du opphalerlinen. Nå holder du riggen med mastehånden.



3. Stram inn seilet

Ta tak i bommen med den ledige hånden, som nå blir skjøtehånden. Avstanden mellom hendene bør være litt større enn skulderbredden. Fortsett bevegelsen fremover med masten, og stram inn seilet litt samtidig. Vær klar til å lene deg bakover, så seilet ikke trekker deg framover og får deg til å miste balansen.

4. Vinden tar tak

Nå vil du kjenne at vinden tar tak i seilet. Hvor mye den tar tak, kommer an på hvor mye det blåser, og hvor mye du trekker inn med skjøtehånden. Brettet begynner å seile framover. Nå kan du gjerne flytte begge føttene bak masten. Jo mer det blåser, jo lenger bak må du stå. Hvis du kjenner at kroppen blir trukket forover eller bakover, kan du flytte deg med små museskritt inntil du står godt igjen.

5. Full fart

De fleste må prøve dette noen ganger før de får de til. Det er veldig vanlig å falle i vannet i starten, enten forover, fordi seilet trekker deg med - eller bakover, fordi du lener deg for mye bakover. Men plutselig lykkes det å finne balansen, og du suser avgårde! Når det skjer, er det en god idé å bevege armene litt, slik at seilet flytter seg litt ut og inn eller forover og bakover. Merk etter hvor det går best. Du seiler!



Hold hele seilet med mastehånden. Slipp opphalerlinen og grip bommen.



Flytt masten fram og trekk inn på seilet med skjøtehånden. Du seiler!

HVORDAN STYRER DU BRETTET MED SEILET?



Masten fram. Brettet svinger mot le.

Et seilbrett styres med armer og ben. Brettet styres med bena, seilet styres med armene. Begge deler er med på å bestemme hvilken vei du seiler. Her ser du hvordan du styrer med seilet.

Når du får fart på brettet kan du styre med seilet. Det gjøres ved å bevege masten forover eller bakover.

Skyver du masten forover, vil brettet svinge mot le, altså med vinden. Trekker du masten bakover, vil brettet svinge mot lo, altså mot vinden.

Prøv litt frem og tilbake, så kjenner du ganske raskt hvordan det virker.



Masten bakover. Brettet svinger mot lo.



Balanse: Brettet seiler rett fram.

HVORDAN STYRER DU BRETTET MED BENA?

Som vi så på forrige side, styrer man med både armer og ben. Her kan du se hvordan du kan bruke bena.

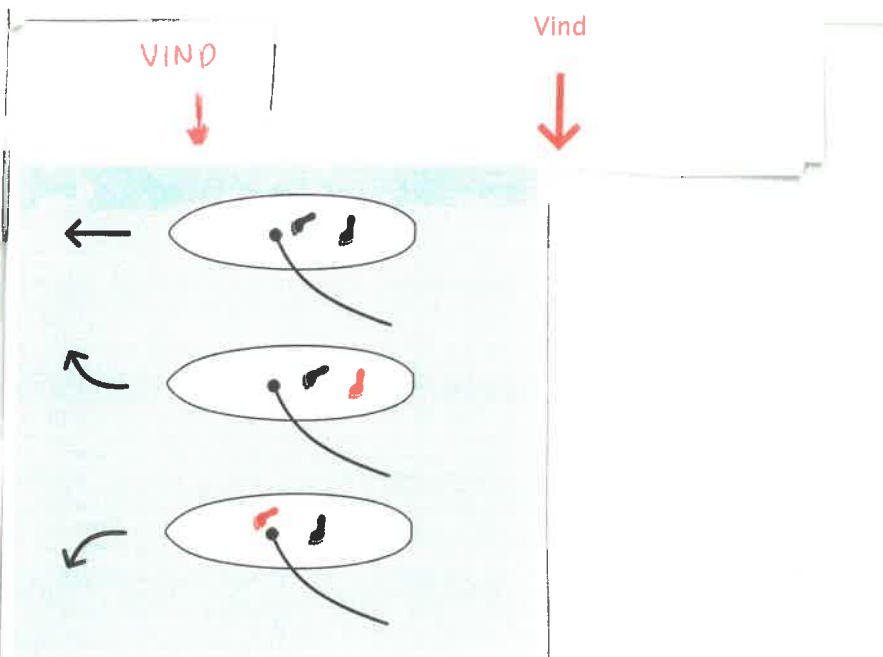
Hvis brettet seiles helt flatt, vil det gjerne gå rett fram. Hvis det kantes litt, slik at det "kren-ger", vil det gjerne svinge.

Men hva skjer når du kanter brettet med foten? Vel, det kommer faktisk an på om du seiler med eller uten kjø.

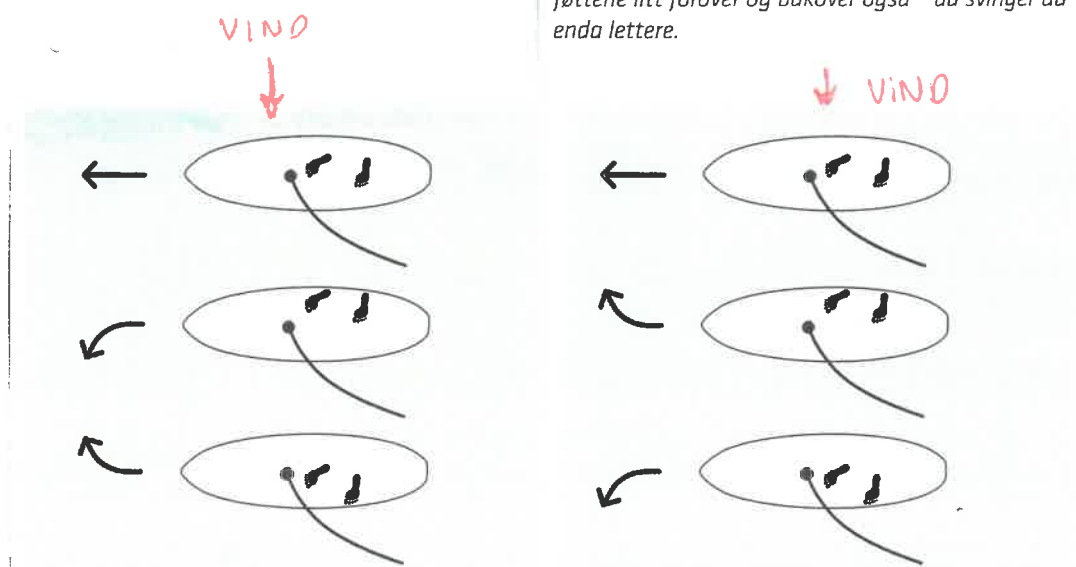
Når kjølen er oppe, kan du styre brettet omtrent som en vannski eller et wakeboard: Trykker du le side ned og bøyer knærne, svinger du med vinden. Trykker du lo side ned og strekker knærne, svinger du mot vinden.

Når kjølen er nede, vil den begynne å styre når den kantes.. Da blir det faktisk omvendt: Brettet svinger med vinden når du trykker lo side ned, og mot vinden når du trykker le side ned.

Du kan også hjelpe til med å svinge ved å flytte vekten fram eller tilbake på brettet. Å trykke bak-enden av brettet ned hjelper deg til å svinge opp mot vinden. Å flytte vekten fram hjelper deg til å svinge ned med vinden.



Du kan gjøre det lettere å svinge ved å legge vekten på det fremre eller bakre benet. Øverst er det like mye trykk på begge føtter. Brettet seiler rett fram. På tegningen i midten er vekten på bakerste fot. Brettet svinger opp mot vinden (loffet). På tegningen nederst er vekten på forreste fot. Brettet svinger med vinden (faller av). Du kan flytte føttene litt forover og bakover også – da svinger du enda lettere.



Når du seiler med kjø, og det ikke går så veldig fort, kan du hjelpe brettet til å svinge på denne måten. Flytt vekten til lo, og brettet svinger med vinden. Flytt vekten til le, og brettet svinger mot vinden.

Når du seiler uten kjø, og brettet planer, fungerer det slik. Press brettet ned på lo side, og du svinger mot vinden. Press brettet ned på le side, og du svinger med vinden.

VINDEN BESTEMMER FARTEN

I lett vind er det lettere å komme i gang. Jo mer det blåser, jo fortere kan du seile. Men det krever litt mer. På disse sidene kan du se mer om hvordan du står på brettet når du seiler.

VIL DU STOPPE?

Du har sikkert falt i vannet noen ganger allerede. Hvis du vil stoppe fort, kan du bare slippe seilet og hoppe i vannet. Hvis du ikke har så travelt med å stoppe, kan du i stedet slippe ut på skjøtehånden og reise deg opp på brettet i takt med at seilet trekker mindre. Når det meste av kraften i seilet er borte, tar du tak i opphørlinen og slipper taket i bommen. Nå svinger seilet fritt i vinden og brettet vil stoppe opp. Stå med en fot på hver side av mastefoten og styr brettet slik at det ligger på tvers av seilet. Nå står du på samme måte som da du trakk seilet opp av vannet.



FØTTENE

I helt lett vind kan du stå med en fot foran mastefoten og en bak. Så snart det kommer litt fart i sakene er det bra å flytte begge føtter bak mastefoten. Når det blåser mer, og farten stiger, må du flytte deg bakover litt og litt. Det er nødvendig for å holde balansen, og for å styre brettet. Jo mer det blåser og jo fortere det går, jo lenger bak på brettet må du stå.

Du kan gjerne ha den bakre foten på tvers. Den fremre foten kan peke skrått forover. Vent med å bruke fotstroppene til du har god kontroll på brettet.

BENA

Som regel er det best å hold det fremre benet ganske rett, og det bakre litt bøyd. Vær klar til å bøye eller rette ut bena når du merker at det trengs.

ARMENE

Hold mastehånden ganske nær masten til å begynne med. Hold hendene omtrent like langt fra hverandre som avstanden mellom skuldrene dine. Hvis du har armene litt bøyd, er det lettere å holde balansen - da kan du bevege seilet litt ut og inn med armene.

RYGGEN

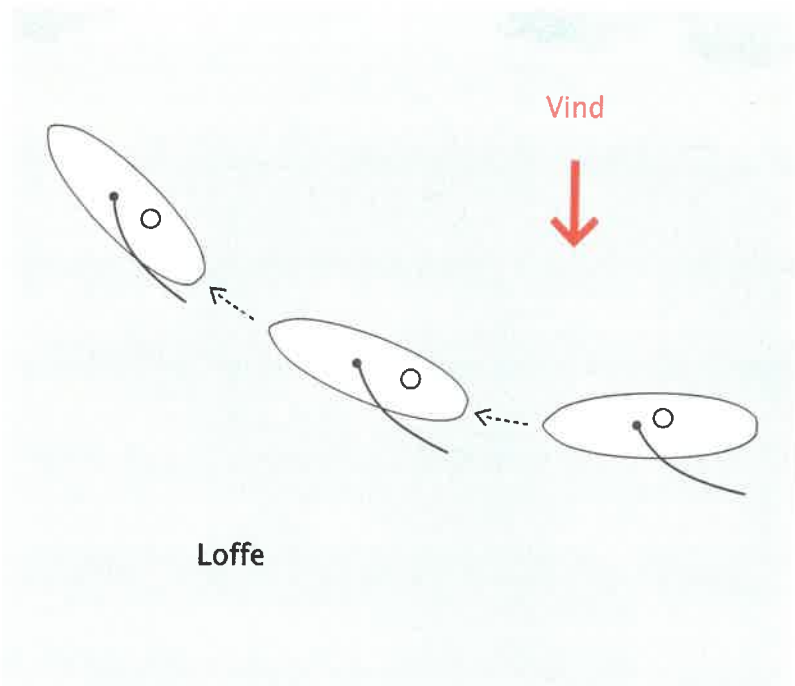
Hold ryggen rett. Prøv å bøye knærne og armene for å holde balansen, i stedet for å bøye ryggen. Jo mer det blåser, jo mer må du lene deg bakover for å motvirke kraften i seilet.



BETYR "Å LOFFE" OG "Å FALLE AV"?

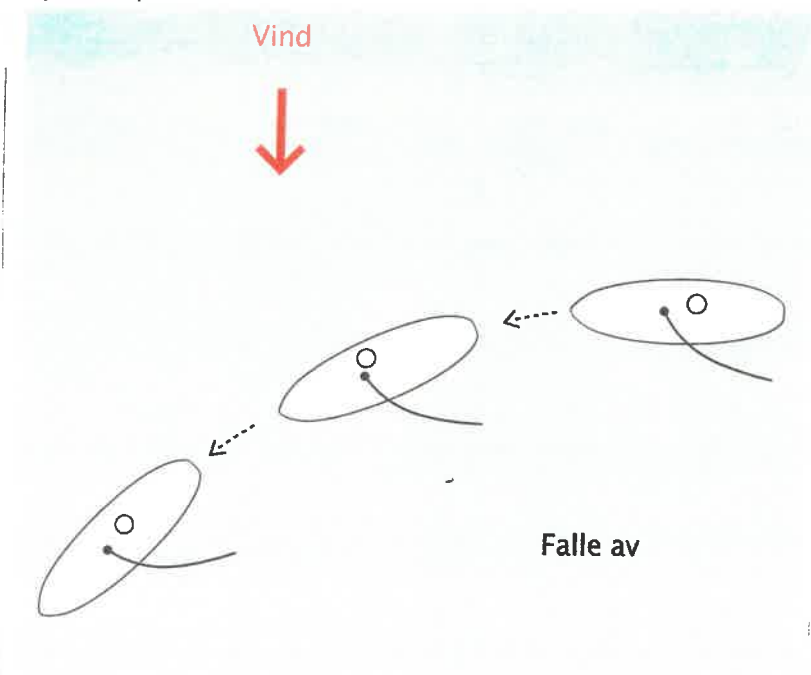
ffe er å svinge mot lo. Da tar du masten bakover.

e av er å svinge mot le. Da tar du masten forover.



Loffe

Å loffe: Når du loffer, styrer du opp mot vinden. For å få til det, må du lene masten bakover. Du kan godt flytte deg litt bakover på brettet samtidig, og legge vekten på den bakerste foten. Det hjelper også å kante brettet ved å trykke ned på le side.



Falle av

Å falle av: Når du faller av styrer du med vinden. For å få til det, må du lene masten forover. Du kan godt flytte deg litt forover på brettet samtidig, og legge vekten på den fremre foten. Det hjelper også å kante brettet ved å trykke ned på lo side.

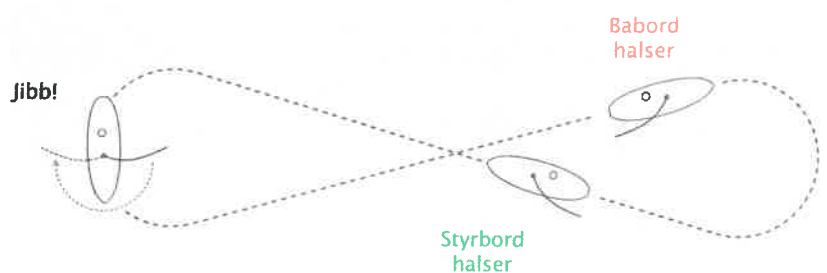
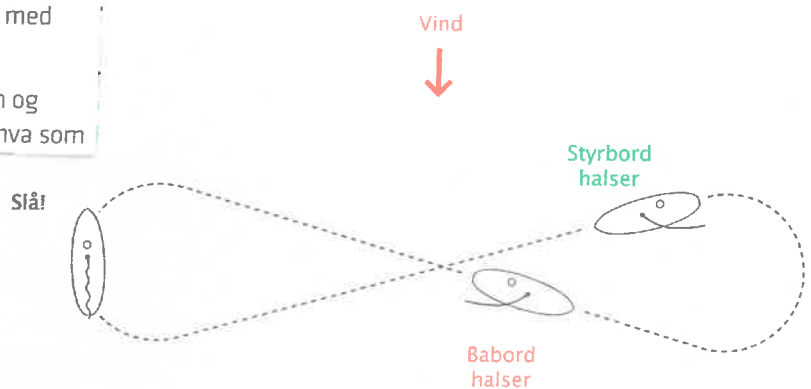
SLØR – HVA ER DET?

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 å holde balansen, og fått fart på brettet. Når du slører, er det ganske lett å prøve seg fram med å svinge opp mot vinden (loffte), og svinge med vinden (falle av).

Når du har fått fart på brettet, kan du prøve å bruke mastearmen og skjøtearmen på forskjellige måter. På den måten merker du fort hva som skjer, når du gjør de forskjellige tingene.



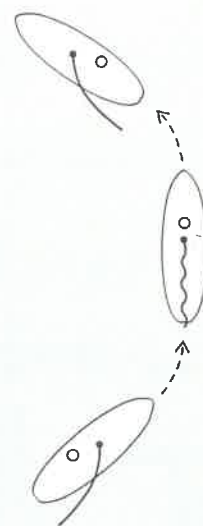
Øvelse: Seil slør fram og tilbake i åttetal!! Da lærer du en masse på kort tid. Som du ser, er det nødvendig å snu og seile andre veien. Så det må du lære først! Det heter å «jibbe» når det skjer med vinden bakfra. Når det skjer med vinden forfra, heter det å «slå». På de neste sidene kan du se hvordan det foregår.

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. Det var det vi tidligere kalte «styrbord halser» og «babord halser»

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

Vind



HER KAN DU SE HVORDAN DU GJØR DET:



Sørg for at du har god fart! Len riggen bakover, og legg vekten på den bakerste foten. Stram inn skjøtearmen. Du kan gjerne ta et skritt bakover også, og trykke le side av brettet ned.



Når du kommer opp i vindøyet, eller litt forbi, beveger du deg frem foran masten. Du kan godt ta tak i opphørlinen, og holde riggen så enden av bommen såvidt er i vannet. Trakk brettet rundt hvis nødvendig.

Å slå er å skifte halser med vinden forfra.



Fortsett bevegelsen gjennom vindøyet og flytt deg over på den nye siden. Ha ett ben på hver side av masten. Nå tar du krysstak på samme måte som når du skal begynne å seile. Len masten forover, og hold vekten på foten foran masten. Nå seiler du tilbake på motsatt halser. Rett opp masten igjen og seil i den retningen du vil. Flytt begge føttene bak masten, og få fart på brettet igjen!

Å JIBBE - HVA ER DET?

DU KAN OGSÅ BYTTE HALSER MED VINDEN BAKFRA. DET HETER Å JIBBE.

Når du vil jibbe, faller du først av til lens. Så fortsetter du å styre samme vei enda lenger, og svinger seilet rundt. Her kan du se hvordan du gjør det:

HER KAN DU SE HVORDAN DU GJØR DET:



Fall av til lens. For å falle av må du lene masten forover og til lo, og legge vekten på den fremre foten.

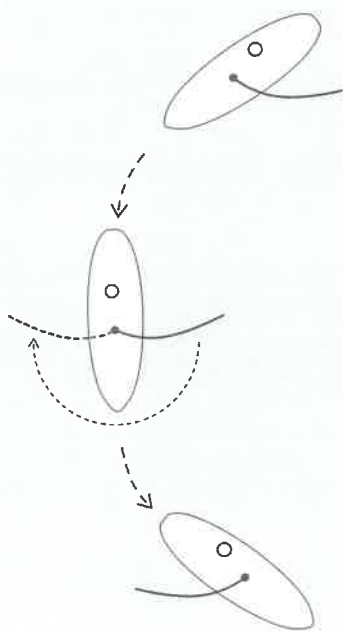


Når du kommer ned mot lens (vinden rett bakfra), slipper du skjøtehånden, og holder igjen med mastehånden slik at seilet blafrer i vinden på samme måte som når du trekker riggen opp av vannet.



Fortsett svingen. Nå skal du ta tak i bommen på den andre siden. Ta krysstak med den nye mastehånden. Len masten bakover for å loffe, og ta tak med den nye skjøtehånden. Flytt deg gjerne litt bakover på brettet, og ha vekten på den bakerste foten. Få fort i brettet igjen!

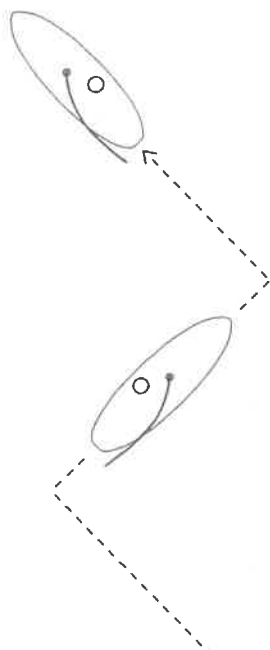
Vind



Å jibbe er å skifte halser med vinden bakfra.

KRYSS - HVA ER DET?

Vind



Du kan ikke seile rett mot vinden. Men du kan seile skrått den ene veien, så nærme vindøyet du kan. Så kan du slå, som vi nettopp har lært. Deretter kan du seile skrått 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. Hvis du styrer for høyt mot vinden seiler du sakte.

Trekk masten litt bakover med mastehånden. Trekk inn på seilet med skjøtehånden. Kant gjerne brettet litt, som du ser her. Seil så høyt mot vinden du kan – men sørg for å ha fart i brettet hele tiden. Hvis det stopper opp, fall litt av igjen.

Når du skal krysse, går det best hvis kjølen er nede. Det gjelder å seile så høyt mot vinden som mulig. Men det må være god fart i brettet hele tiden. Styr mot lo, og når det begynner å gå saktere, styr litt mot le igjen og hent mer fort.



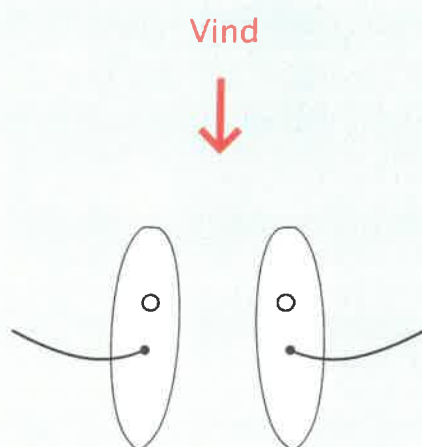
LENS - HVA ER DET?

Å lense er å seile med vinden bakfra. Det går ikke så fort som slør, og er ikke noe man gjør så ofte som brettseiler. Fall av med vinden, trekk masten til lo med mastehånden og slipp ut på skjøtehånden helt til seilet står på tvers av brettet, og du seiler med vinden rett bakfra.

På lens kan du godt vippe kjølen opp. Det blir litt mer ustabil, men går litt fortere. I begynnelsen kan du bare la kjølen være nede, hvis du synes du har nok å tenke på.

På lens styrer du brettet mer med føttene enn ellers. Du kanter brettet mot le for å styre mot lo, og kanter det mot lo for å styre mot le. Du bruker også masten til å styre. Len masten mot le for å styre mot lo og motsatt.

Hvis du vil jibbe, ta tak i opphølerlinen og slipp skjøtehånden helt, og jibb slik som det er vist på side 31.



Lens er å seile med vinden bakfra. Da kan man seile samme vei på begge halsar, som du ser her.



SEILTRIM - HVA ER DET?

Du kan gi seilet en bedre form, som passer til vinden. Da kan du seile litt raskere, og brettet blir lettere å styre. Det kaller vi å trimme seilet.

Som du ser på bildet, er ikke seilet helt flatt. Det har en form- en slags ørliten bue. Vi kaller det «bus». Sånn er alle seil laget. Faktisk er det denne buen, som får seilet til å virke som en ordentlig «motor». Derfor er det ganske viktig at den virker som den skal!

Du kan forandre på denne busen. Egentlig er det bare snakk om å stramme og slakke forskjellige tau, så formen i seilet forandrer seg litt. Det handler også om hvordan man holder seilet, og dermed hvilken vinkel seilet får til vinden.

Masten på et seilbrett bøyer ganske mye, når seilet er trimmet riktig.

Når du har lært å mestre brettet, er det ganske gøy å prøve å få det til å seile best mulig.



Spør treneren eller en god seiler om hvordan du trimmer seilet best, så det passer til forholdene. Og prøv det selv! På de neste sidene er det noen tips, hvis du er nysgjerrig.

UT OG INN MED SKJØTEHÅNDEN – HVA SKJER?

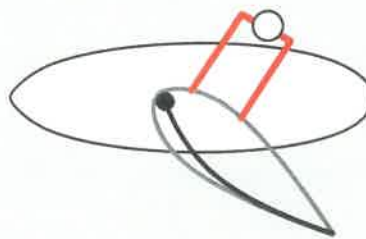
Slipp seilet litt ut eller trekk det litt inn med skjøtehanden, og se hva som skjer med farten!

Når et seil virker best, har det en akkurat passe skrå vinkel til vinden. Hvis seilet står for mye på tvers av vinden, går det saktere. Hvis seilet står nesten parallelt med vinden, slutter seilet

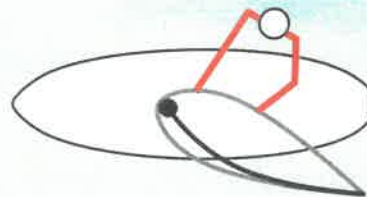
å trekke. Det gjelder altså å finne akkurat passe vinkel. Du merker det når det skjer – seilet begynner å trekke bedre, og farten øker. Det er skjøtehanden som bestemmer hvilken vinkel seilet skal ha til vinden. Prøv deg frem, og legg merke til hva som skjer!



Vind



Hvis du slipper skjøtehanden ut, vil seilet stå mer parallelt med vinden. Kjenn etter om det er bedre!



Hvis du trekker skjøtehanden inn, vil seilet stå mer på tvers av vinden. Kjenn etter om det er bedre!

CUNNINGHAM OG UTHAL

Når du setter opp riggen, er det spesielt to liner det gjelder å stramme akkurat passe.

Det er lettere å seile hvis formen på seilet passer til vindforholdene. Det går også fortere. Du kan til og med tilpasse seilet litt, slik at det passer bedre til deg (hvor stor du er, hvor mye kraft du ønsker i seilet).

Disse to linene heter cunningham og uthal.



↑ *Cunningham er den linen som sitter nederst på masten, ved mastefoten. Når du strammer den hardt, trekker du dybden i seilet fram og bøyer masten. Jo strammere det blir, jo flatere blir seilet. Et flatt seil er lettere å seile med i mye vind, men det trekker dårligere i lett vind. Jo mer det blåser, jo strammere skal cunninghammen være.*



← *Uthal er den linen som sitter ytterst på bommen, helt ute ved bomnokken. Når du strammer den hardt, trekker du dybden ut av seilet. Jo mer du strammer, jo flatere blir seilet. Uthal brukes på samme måten som cunningham: Jo mer det blåser, jo strammere skal den være.*

HVOR ER DET BEST Å STÅ PÅ BRETTET?

Hvor du står på brettet betyr mye for hvor fort du seiler – og hvor lett det er å styre. Det er en god idé å prøve å flytte seg litt fram eller tilbake, hvis det går dårlig.

Brettet skal helst ligge ganske plant på vannet når du seiler, og lage et fint, flatt spor i vannet etter seg.

Hvis du står for langt tilbake på brettet, vil den bakerste enden av brettet henge ned i vannet. Den forreste enden av brettet vil peke litt oppover. Hvis du opplever det, flytt føttene litt forover.

Hvis du står for langt foran på brettet, blir det vanskelig å styre. Brettet vil kanskje ikke gå rett fram lenger, og farten er ikke så god. Kanskje det kommer vann over den forreste delen av brettet. Hvis du opplever det, flytt føttene litt bakover.



I lite vind står du langt frem på brettet, noen ganger med ett ben på hver side av masten.



Jo forttere det går, jo lenger bak på brettet står du.

TRAPES

Trapesen avlaster armene og gjør deg i stand til å bruke kroppsvekten til å motvirke trykket i seilet.

Som du sikkert har sett på flere av bildene tidligere i boka, er det mange brettseilere som bruker et slags belte eller sele, som forbin-der kroppen med riggen. Det heter trapes, og er først og fremst en hjelp til å avlaste armene. Du vil også lettere kunne bruke styrken i bena til å seile med.

En line henger i en bue langs bommen, og foran på trapesbeltet er det en krok. Når du har kommet opp i fart og er godt i gang, hekter du løkka på kroken. Nå kan du bruke kroppsvekten til å holde seilet, mens armene bare styrer seilet.

Hver gang du skal jibbe eller slå, må du selvsagt komme ut av trapesen først.

Det er lurt å lære å seile uten trapes til å begynne med, så kan du prøve det etter hvert.





PLANE

Å plane er å seile oppå vannet i stedet for gjennom det. Da går det an å seile mye fortere. De fleste synes også at det er mye morsommere å seile på den måten.

Mange båter kan plane, for eksempel motorbåter med store motorer. Noen seilbåter kan også plane, men det er ikke så vanlig.

Seilbrett er de seilfartøyene som har aller lettest for å plane. De er veldig lette, flate under og kan ha ganske store seil i forhold til størrelsen på brettet. Og så kan du henge ut og bruke kroppsvekten til å stabilisere med.

Alt det til sammen gjør seilbrett supergode til å plane. Bølger hjelper også, de lager litt nedoverbakke. Du skal opp i en viss fart, og ha en viss kraft i seilet før brettet begynner å plane. Du merker det tydelig når det skjer - det minner litt om å fly.

Den opplevelsen er noe av det morsomste ved brettseiling.

REGLER PÅ VANNET

Det finnes trafikkregler for båter og seilbrett, akkurat som for biler og sykler. På de neste sidene skal vi se på de tre viktigste reglene for fartøyer med seil. Det vil si at de gjelder for seilbrett også. Husk at uansett hvem som har rett til veien, må du alltid prøve å unngå å krasje med andre. Hvis du vil delta i konkurranser – altså seile regatta – så er det en del flere regler. Dem kan du lære senere.

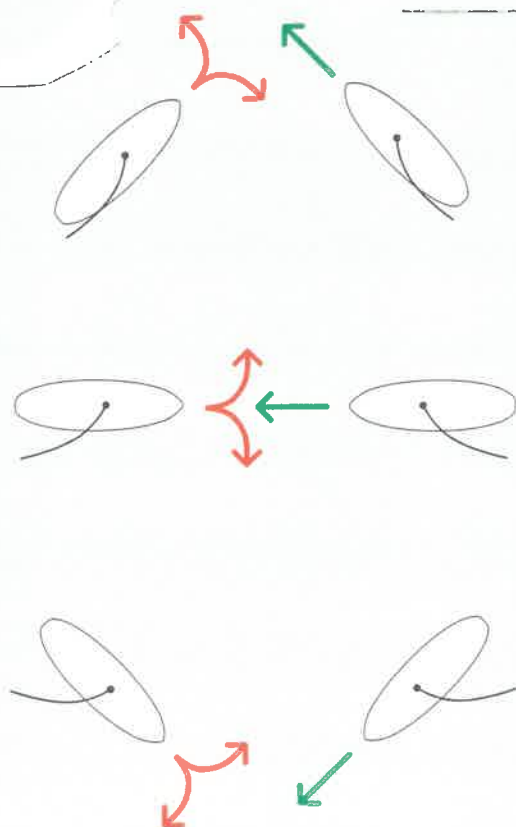
Nå skal vi se på de tre hovedreglene vi må følge når vi seiler. Du bruker dem til å unngå å krasje med andre.

Vind



REGEL NR. 1: STYRBORD - BABORD

Når to seilbrett seiler på forskjellige halser, skal den på babord halser vike for den på styrbord halser.



To seilbrett som seiler på forskjellige halser kan møtes på flere måter. Her ser du tre situasjoner. Alle viser et brett på styrbord halser, som møter et brett på babord halser.

På bildet ser du to brett på kollisjonskurs. Brettet til høyre seiler på babord halser, og må vike. →



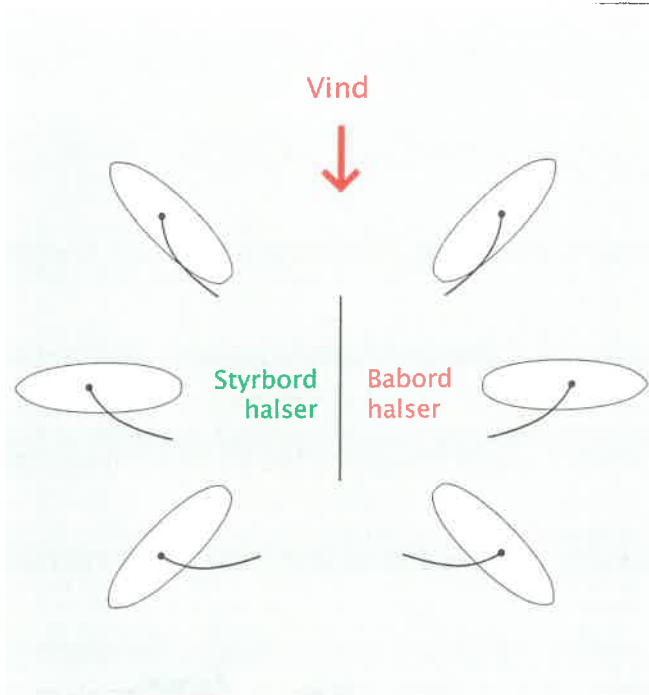
STYRBORD OG BABORD HALSER - HVA I ALL VERDEN ER DET?

Husker du hva styrbord og babord er? De neste ordene – styrbord og babord halser – beskriver hvilken side vinden kommer fra når du seiler.

- ➔ «**Styrbord halser**» heter det når vinden blåser inn i seilet fra styrbord side. Du seiler styrbord halser når du holder i bommen på styrbord side.
- ➔ «**Babord halser**» heter det når vinden blåser inn i seilet fra babord side. Du seiler babord halser når du holder i bommen på 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!

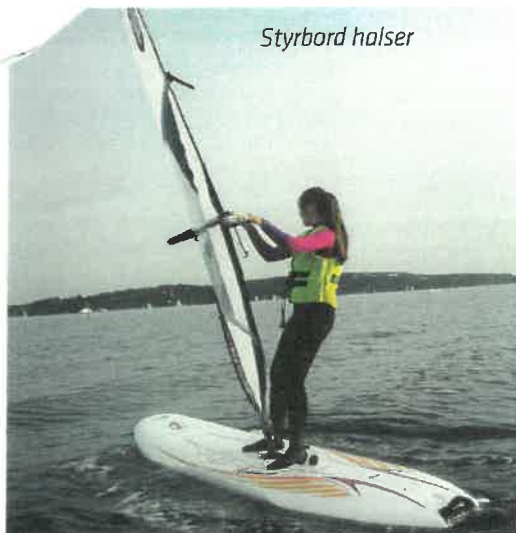
Det er smart å sette rød og grønn tape på hver sin side av bommen. Holder du i bommen der den røde tapen er, seiler du på babord halser. Holder du i bommen der den grønne tapen er, seiler du på styrbord halser.



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

Trafikkreglene på vannet sier nemlig at alle med styrbord halser har «rett til veien». De som seiler 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.



HVA BETYR STYRBORD OG BABORD?

ORD DU TRENGER

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

På de neste sidene ser vi på noen av disse ordene. Hvis du er med i en seilforening, vil treneren bruke dem for å hjelpe deg. Vi kommer også til å bruke dem her i boka, når vi skal forklare hvordan man seiler brett.

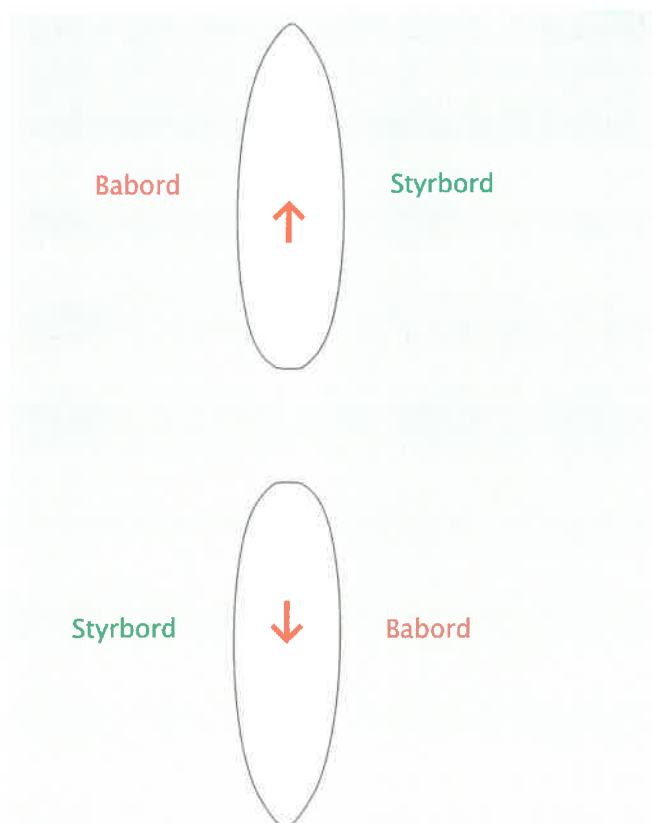
Du får bruk for disse ordene når du er ute på vannet sammen med andre brettseilere. Da gjelder det nemlig noen trafikkregler. Disse reglene er bygget på ord som styrbord, babord, lo og le.

Styrbord blir ikke til babord selv om du snur deg rundt. Det er altså brettet 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.

HØYRE OG VENSTRE HAR EGNE ORD I BÅTER OG PÅ SEILBRETT

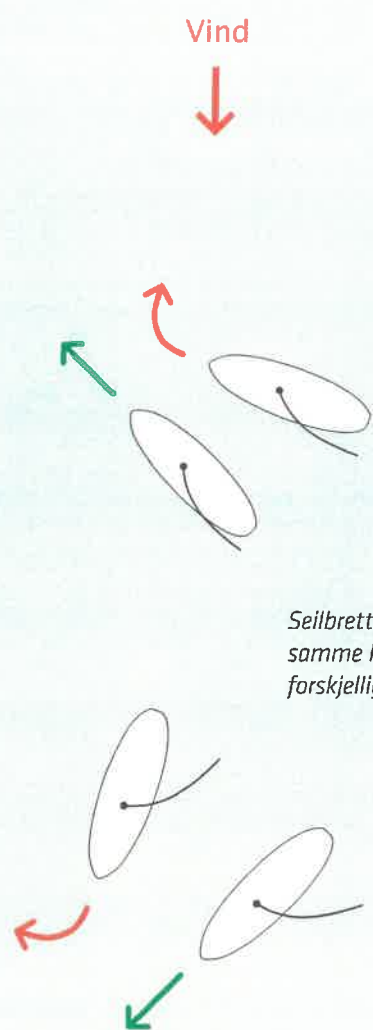
- **Høyre side** av brettet heter **styrbord**
- **Venstre side** av brettet heter **babord**



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

REGEL NR. 2: LO - LE

Når to seilbrett seiler på samme halser, skal den som er til lo vike for den som er til le.



Seilbrett som seiler på samme halser kan møtes på forskjellige måter.



Den ene er på le side, den andre på lo side. Den som er til le har rett til veien.

HVA BETYR LO OG LE?

NÅR MAN SEILER BRETT, ER DET ALLTID EN «LO» SIDE, OG EN «LE» SIDE.

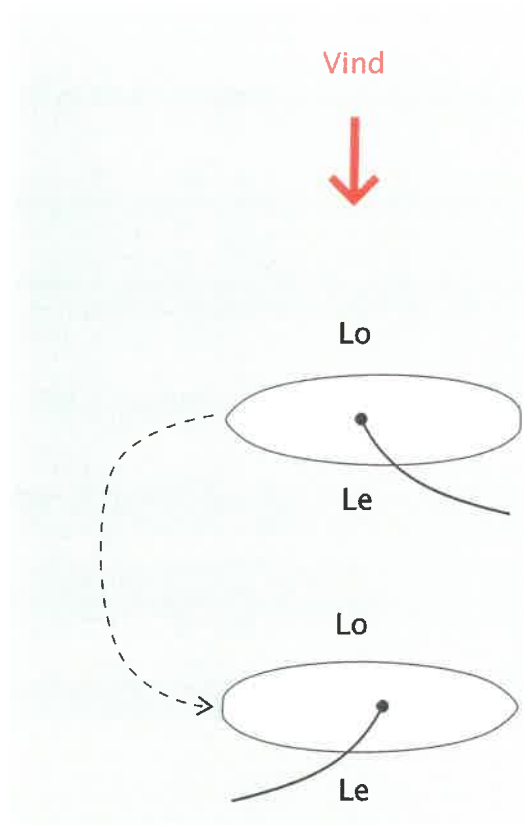
- ➔ **Lo** er den siden hvor vinden blåser **inn mot brettet**.
- ➔ **Le** er den siden hvor vinden blåser **vekk fra brettet**.

Her er en lett måte å huske hva som er hva: Hvis du stiller deg med ansiktet vekk fra vinden, blåser det mot ryggen din. Den siden kaller vi lo.

Ansiktet og hele forsiden av deg ligger nå vekk fra vinden. Den siden kaller vi le.

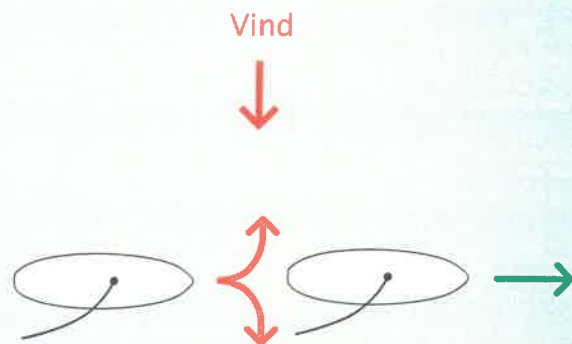
Når du seiler brett står du stort sett med ryggen mot vinden - altså med ryggen mot lo og magen mot le.

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



REGEL NR. 3: FORAN - BAK

Når to seilbrett seiler på samme halser etter hverandre, skal den som kommer bakfra vike for den som ligger foran.



Her kommer et seilbrett seilende bakfra med større fart enn det som er foran. Det bakerste seilbrettet innhenter det som er foran. Seilbrettet som kommer bakfra må vike.



HVORDAN SEILER MÅN REGATTA?

På de neste sidene ser vi litt nærmere på hva som egentlig foregår når man seiler regatta. Så vet du litt om hva som skjer, hvis du får lyst til å konkurrere.

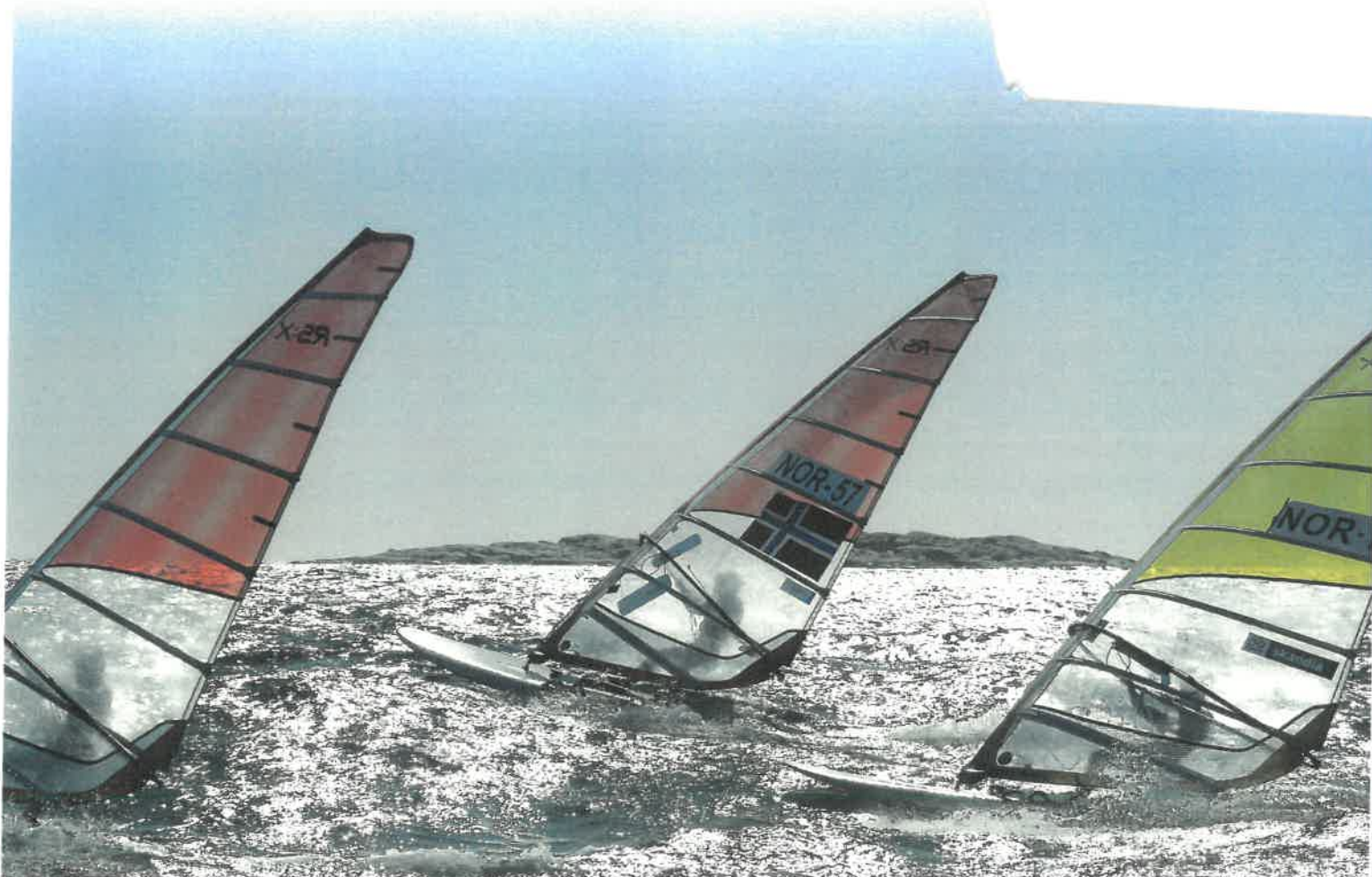
Det er moro å seile – uansett om du seiler om kapp med andre, eller om du bare seiler for deg selv. Du kan sikkert prøve regattaseiling i din lokale seilforening.

Regatta er konkurranse. Alle konkurranser er spennende å delta i – det er jo da man kan vise hva man har lært, og man har mulighet til å vinne.

Det tar nok litt tid før du vinner din første regatta, men på veien dit kommer du til å møte mange seilere, og få nye venner mens du holder på med noe som er gøy.

I brettseiling finnes det også andre former for konkurranser, for eksempel freestyle og bølge-seiling, der man gjør vanskelige triks. Dommere gir poeng på samme måte som i skateboard og twintip/snowboard.

Man blir veldig fort god til å seile når man seiler regatta. Det er fordi man er så konsentrert om det man holder på med, og fordi man har veldig lyst til å seile bedre enn forrige gang!



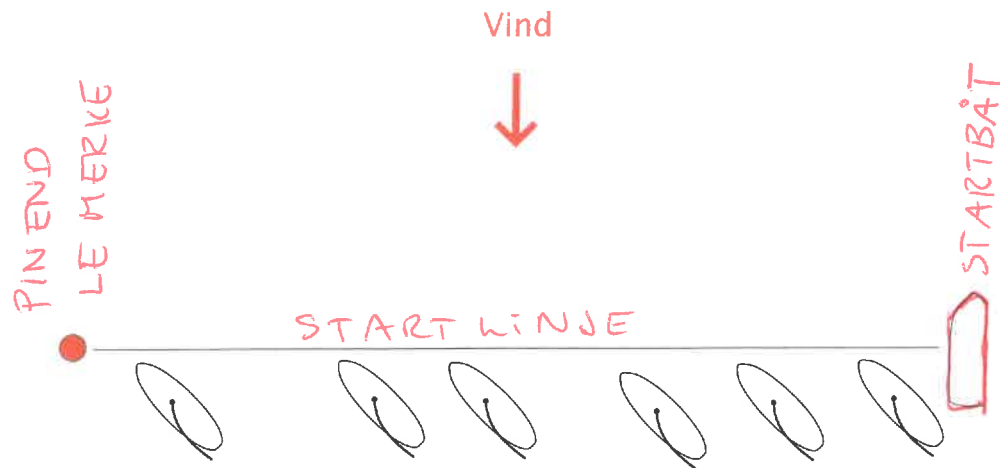
HVORDAN STARTER MAN ?

For å starte i en regatta må man krysse startlinjen. Startlinjen ligger som regel mellom en båt og en bøye.

Det gjelder å krysse startlinjen så raskt som mulig etter startskuddet, med mest mulig fart på brettet. Alle som skal være med i regattaen seiler rundt eller venter bak linjen før start. Rett før startskuddet går, strammer alle seilerne inn og får opp farten, helst allerede før de seiler over startlinjen. Stort sett alle starter på styrbord halser. Da har man retten til veien, og det er ikke så stor fare for å krasje med andre.

Det er heldigvis ikke sånn at startskuddet bare plutselig kommer. Om bord i startbåten er det noen som gir et lydsignal når det er fem minutter igjen til start. Deretter kommer det et signal når det er fire minutter og ett minutt igjen. Til slutt kommer startsignalet.

Samtidig med lydsignalene brukes noen flagg til å vise hvor lenge det er igjen til startskuddet. Hvordan disse flaggene ser ut og hva de betyr, vil du lære senere. Det er smart å ha en klokke med stoppeklokke eller nedtelling, så man kan se hvor lenge det er igjen til start.



*Alle følger med på klokka. Hvor lenge er det igjen til start?
Rett før startsignalet går, prøver alle å komme opp i fart.*



BANER

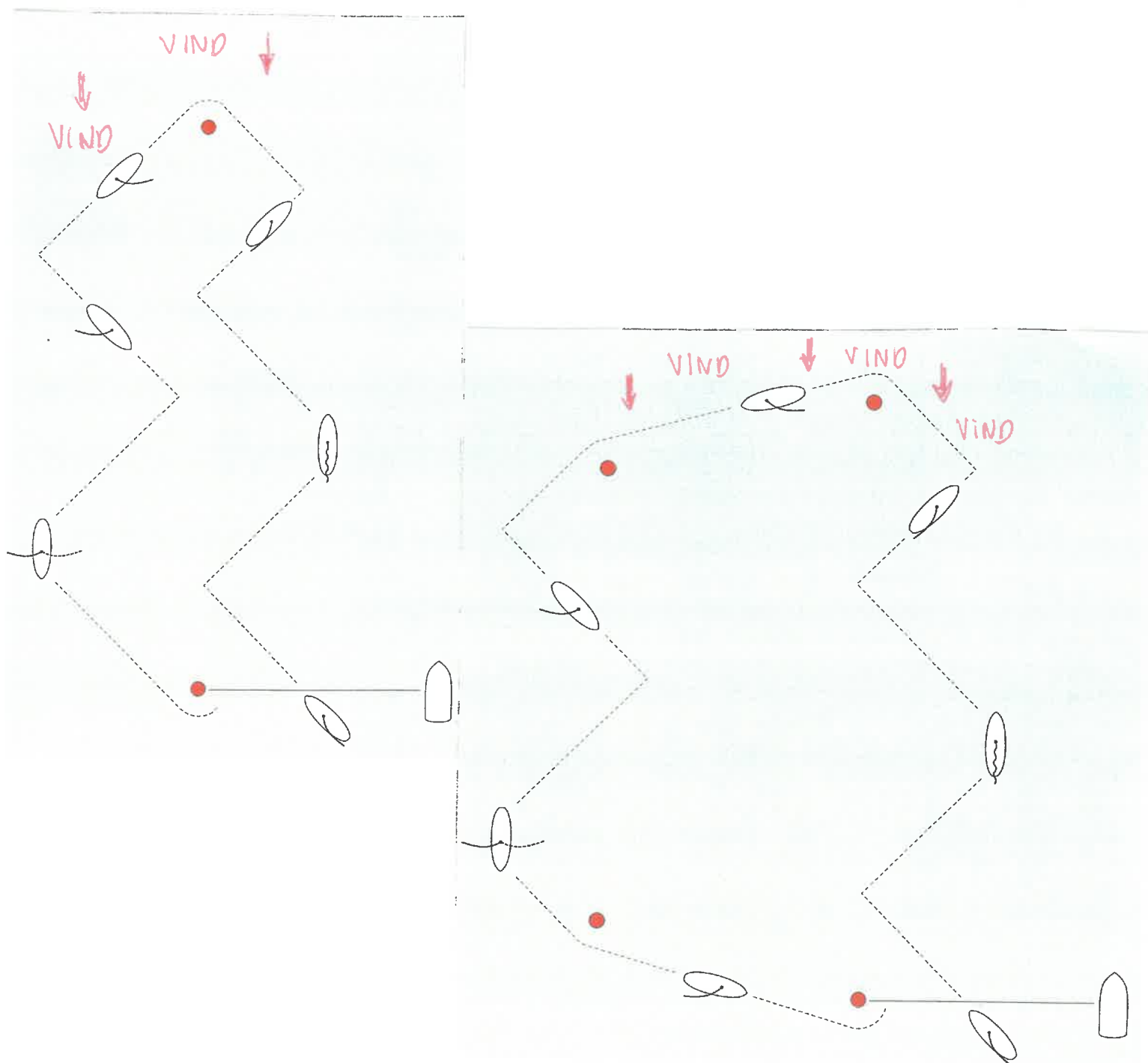
I en regatta er det en startlinje og en mållinje.

Mellom start og mål handler det om å komme fortest mulig rundt noen bøyer.

I regattaseiling kalles bøyene for «merker». Merkene blir lagt sånn at de alltid ligger på den samme måten i forhold til vindretningen.

Det første merket man skal runde ligger gjerne rett mot vinden. Derfor starter man de fleste regattaer med å seile kryss. For det meste seiler man kryss og lens en runde eller to, før man går i mål. Det finnes også baner der man seiler slør hele tiden. I freestyle og bølgesurfing er det ingen baner, men bare et område man skal holde seg innenfor.

Her ser du de to vanligste banene:



KNUTER

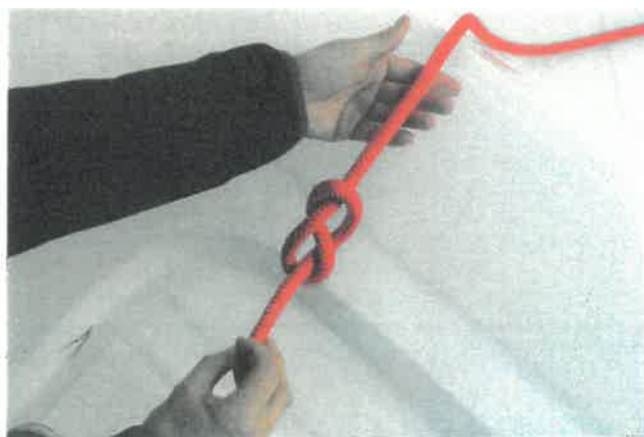
Hvis du skal kunne rigge opp brettet ditt selv, er det særlig to knuter det er viktig å lære seg: Båtmannsknop og åttetallsknop.

Du behøver ikke å kunne en masse knuter for å seile. De to viktigste ser du øverst her. De to som er vist nederst – dobbelt halvstikk og pålestikk – er også gode knuter å kunne. Treneren eller en annen voksen viser deg hvordan du gjør det. Her kan du se hvordan knutene skal se ut.



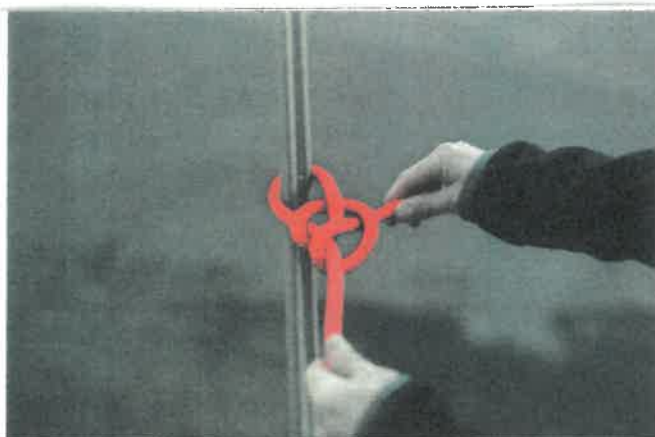
BÅTMANNSKNOP:

Brukes til å knytte to tauender sammen. Begge ender bør være noenlunde like tykke.



ÅTTETALLSKNOP:

Brukes til å lage en stoppknute, eller for at det skal bli lettere å gripe i et tau – for eksempel på opphalerlinen.



DOBBELT HALVSTIKK:

Brukes til å binde et tau rundt noe – for eksempel bommen eller



PÅLESTIKK:

Kan brukes til å lage løkker, som lett kan åpnes etterpå. Bra

ENTYPE-BRETT?

Vil du seile konkurranser, er en entypeklasse som BIC 293 en god idé.

For eldre og mer erfarne seilere finnes det andre entypeklasser, som for eksempel RS:X.

Men hvis du bare vil seile for moro skyld, kan du velge et hvilket som helst brett som passer til den typen brettseiling du gjerne vil drive med.



RS:X:

RS:X er et formulabrett som brukes av eliteseilere i store mesterskap, for eksempel OL. Det er et såkaldt entypebrett – alle brettene må være helt like, slik at alle starter med akkurat samme utgangspunkt. Det gir en mer lik konkurranse.

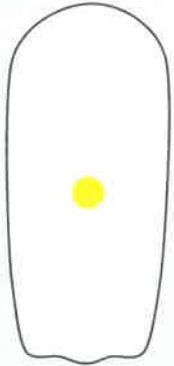


BIC 293:

BIC 293 er også et entypebrett. Det er en klasse, organisert slik at alle har det samme utstyret og kan konkurrere på like fot. BIC 293 er laget til barn og unge, og er en konkurranse med like forutsetninger, det vil si en klasse for nye brettseilere. Det finnes mange regattaer og treningssamlinger, både i Norge og i utlandet. Men du behøver ikke å konkurrere, bare fordi du seiler BIC 293.

FORSKJELLIG UTSTYR TIL FORSKJELLIG BRETTSEILING

Det er mange måter å seile brett på, og derfor finnes det mange forskjellige typer brett, seil og finner. Utstyret er tilpasset forskjellig bruk. Her kan du se de viktigste typene:



● FORMULA

Veldig brede, store brett med mye oppdrift brukes spesielt til Formula. Formula er en form for regatta som seiles på baner, hvor man skal seile både mot vinden og med vinden (kryss og lens), i alle vindstyrker. Formulabrettene er brede og flate, med store finner og store seil, men stort sett uten kjøl.



● SLALOM, FREESTYLE, BØLGESEILING

Små, smale brett med lite oppdrift brukes mest til slalom, freestyle og bølgesailing.

Slalom er en form for regatta hvor man seiler om kapp rundt bøyer, enten på sløi i åttetall eller på andre baner. Man seiler bare slalom når det blåser mye, så farten kan bli veldig høy.

Bølgesailing er en form for brettseiling som handler om å bruke bølgene til å leke i – gjøre triks, hoppe og lignende. Bølgesailing er også en konkurranseform.

Freestyle er en form for regatta hvor man gjør triks og manøvre, men uten at det krever store bølger. Å kunne svinge lett er viktigere enn høy fart.



● FREERIDE

Til freeride brukes mellomstore allround-brett. De kan litt av alt. Freeride er ikke en form for regatta, men mer en måte å seile brett på hvor man prøver å kombinere flere typer brettseiling. De fleste brettene som selges er egentlig freeride-brett. De planer ganske fort, toppfarten er rimelig høy, og de svinger og hopper OK også. Hvis man vil prøve litt forskjellig og ikke har lyst til å kjøpe flere forskjellige brett, er et freeride-brett en god idé.



● BEGYNNERBRETT

Gode begynnerbrett har mye oppdrift, og er både brede og ganske lange. De har også kjøl. Det finnes mange modeller å velge mellom. Snakk med noen som har mye erfaring, og som kan hjelpe deg med å velge det riktige brettet!

KITESURFING

Som du sikkert har sett, er det mange som kitesurfer. Det er en ganske annerledes form for brettseiling, hvor seilet er erstattet av noe som ligner en fallskjerm i lange snorer. Kitesurfing ser vilt ut, og mange synes det ser litt vanskelig ut også. Men med en god instruktør og de riktige forholdene kan man faktisk komme i gang på en dag eller to.





TIL FORELDRENE

Her har vi samlet noen tips til hvordan dere som foreldre kan bidra best mulig. Rådene kommer fra Christen With, som er seilmaker, og som har vunnet NM- og VM-gull i seiling. Han begynte selv å seile som barn i A-jolle. Senere har han selv fått barn, som har vært gjennom en periode som nybegynnere og har seilt i forskjellige klasser.

1. Husk at det skal være gøy å seile. Forutsetningen for at det skal være mulig, er at barna blir trygge på vannet. Om de blir gode regattaseilere er ikke så viktig. Kanskje de heller vil seile for moro skyld?
2. Det er ikke nødvendig for deg som voksen å vite eller kunne alt om brettet og seilingen. Det er jo barna som skal lære det.
3. Overlat detaljene om selve seilingen til treneren, og konsentrer deg om å hjelpe barna til å trives. Du skal ikke være trener for egne barn. Husk å skape plass til lek på land! Barna er jo faktisk ikke sammen ute på vannet.
4. Det er fint at foreldrene hjelper til med å rigge til på land. Hvis du ikke vet hvordan det gjøres, kan du lære det i boka her.
5. Vær oppmerksom på at du ikke blander egne ambisjoner sammen med barnas. Oppmuntring, ros og anerkjennelse skaper trivsel og lyst. Irettesettelse og kritikk kan fort ødelegge gleden og interessen for å seile.

TIL TRENEREN

Som trener er du et forbilde og en læremester. Det er en morsom jobb, særlig når du ser at de nye brettseilerne i klubben får det til. Du er sikkert god til å seile selv, men det store spørsmålet er hvordan du skal lære det videre. Vi tror det er viktig å gjøre det enkelt – prøve ting i praksis, og ikke gi for mye informasjon eller teori i starten.

Samspillet mellom barn, foreldre og trener er viktig. Treneren lærer barna detaljene på vannet. Foreldrene legger forholdene til rette forøvrig. Det er en god idé at treneren forteller foreldrene hva som er deres oppgave.

Det er viktig å tenke på at noen gjerne vil lære å seile uten å konkurrere. Det skal være rom for alle.

Derfor gjelder det samme grunnleggende rådet for både trenere og foreldre: Det viktigste er å lære trygghet på vannet. Det skal være gøy å seile! Din kanskje viktigste oppgave er at seilerne skal glede seg til å komme neste gang.

Mange slutter å seile brett før de kommer ordentlig i gang. Ofte skyldes det at de blir redde når de mister kontroll i begynnelsen. Det er en stor utfordring for barn og unge å være alene på et seilbrett, når de ikke har prøvd det før! Derfor er det viktig at de første turene på vannet foregår i lett vind, og med god og tett oppfølging.

Når du skal lære en gruppe barn eller unge å seile brett, er det greit å huske at ingen er like. Noen lærer fort, andre sakte. For at alle skal bli flinkere bør du prøve å gi dem individuell oppfølging – i tillegg til det opplegget du har felles. På den måten kan alle utvikle seg.

LEKER OG ØVELSER

Ettersom det viktigste er å ha det gøy på vannet, er det nærliggende å bruke leker som verktøy under treningen. Bortsett fra at det er gøy i seg selv og styrker det sosiale samholdet blant seilerne, er det veldig effektiv teknikktrening også. Målrettet trening kan avveksles med leker. Her er noen ideer.

➤ Svampe-sisten

En svamp kastes på en av deltagerne. Han eller hun "har'n", og skal plukke opp svampen, seile etter de andre og kaste den på en av dem – som så "har'n".

➤ Fotball

Bruk en badeball. Deltagerne deles i to lag, som skal få ballen hver sin vei på banen. Det gjelder å seile inntil ballen og sparke den i riktig retning, og helst over til en av lagkameratene.

➤ Hinderløype med bøyer

En rekke bøye legges ut i et mønster, som gjør det passe krevende å komme gjennom banen.

➤ Bytte brett

Deltagerne hopper over på hverandres brett, og bytter utstyr- helst uten at seilet faller i vannet. Man kan variere ved å seile sammen en stund to og to, før man vender tilbake til eget brett.

*"Gå helt foran på brettet så du?
Det var ikke så lett..."*



➤ Foran og bak på brettet

Deltagerne prøver å stå helt bak på brettet, slik at det steiler, og deretter og gå fram igjen, helt til fronten på brettet dykker under vann. Alt sammen helst uten å falle!

➤ Seile inne i bommen

Her gjelder det å stå inne i bommen mens man seiler. Kan varieres ved å seile mens man står på feil side av seilet.

➤ Bakke/rygge

Seile baklengs – det er ikke lett, og dessuten ganske lærerikt...

SIKKERHET OG TRIVSEL

TIL SEILERE:

Brettseilere må følge trenerens instruksjon og veiledning. Si fra hvis du er utrygg eller ikke er i form til å seile. Sørg for å komme til tiden, så du får med deg briefing og vet hva du skal gjøre på vannet. Sjekk utstyret, og spør treneren hvis noe ser ut til ikke å være i orden. Vær kledd for vær og vind. Hold deg sammen med de andre. Gi beskjed hvis du forlater gruppen og går til land. Hvis du ikke kan seile mer, sett deg på brettet og vift med begge armer over hodet for å tilkalle hjelp. Ikke seil alene, og seil aldri uten vest!

TIL TRENERE:

Vær sikker på at de fysiske rammene er gode: Det skal være mannskap og følgebåter nok, båtene skal være i orden, motorer skal virke og det skal være nok bensin. Alle seilerne skal orienteres om det de skal gjøre, og du må holde tall på dem både før, under og etter seilingen. Vurdér været og farvannet det skal seiles i, og om det er forsvarlig med den gruppen det er snakk om. Virker noen av seilerne redde eller usikre, snakk med dem – og hvis mulig også foreldrene. Ved uhell skal seilerne tas hånd om først. Utstyr reddes når alle har det bra.

TIL FORELDRE:

Som foreldre er man ansvarlig for at barna er klar til å seile. Man skal sørge for at de er tørre og varme, at de har spist og drukket tilstrekkelig, at de har vært på toalettet og er påkledd med seilervest, våtdrakt og sko. Foreldre bør også være i dialog med treneren, og si fra om det er spesielle ting som treneren bør være oppmerksom på. Det er også fint å hjelpe andre enn sitt eget barn, også med oppmuntring, trøst eller andre former for støtte.