

MAGNE KLANN & ØYVIND BORDAL

# Lær å seile Optimistjolle

Bli en glad Optimist



BlueOceanMedia  
words & images



**Denne boka tilhører:**

**Navn:**

**Seilforening:**

**Telefon-nummer:**

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 lurert på hvordan du kan gjøre tingene enda bedre neste gang.

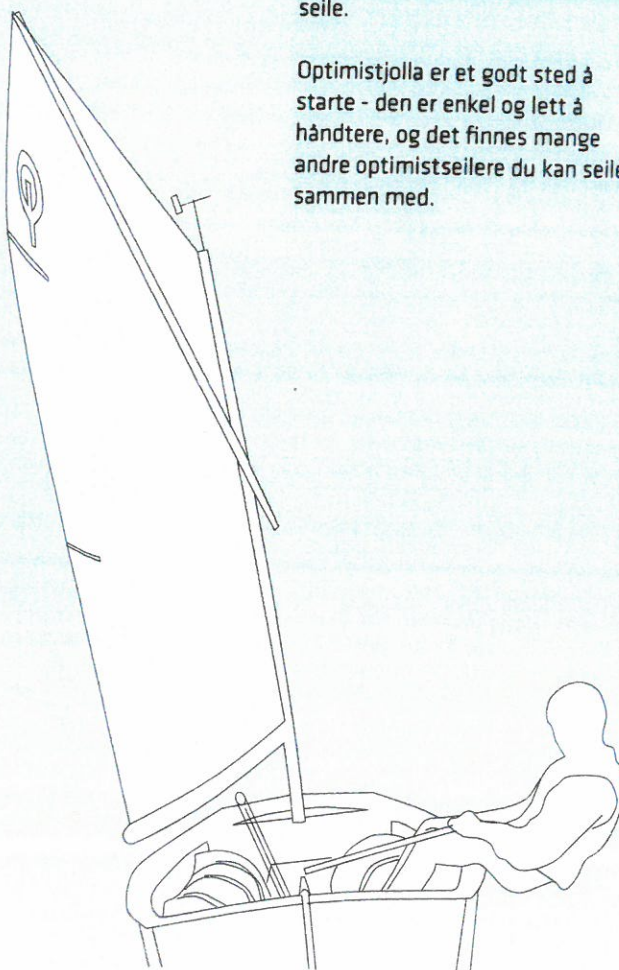
Helt bakerst i boka er det noen gode råd til de foreldrene og trenerne som skal hjelpe til. Men ellers er denne boka laget til deg som ikke har prøvd optimistseiling før, eller til deg som er ganske ny som seiler.

Velkommen!

### Om boka

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

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



**Lær å seile Optimistjolle**  
Bli en glad Optimist

UTGITT AV  
NSF, Blue Ocean Media

FORFATTERE  
Øyvind Bordal, Magne Klann

FOTO  
Forsidefoto Magne Klann

ILLUSTRASJONER  
Lars Aurtande, [www.aurtande.no](http://www.aurtande.no)

LAYOUT  
Grafikhuset ApS, Inger Chamilla Schäffer

TRYKK  
Zeuner Grafisk A/S

1. opplag 2013

ISBN 978-82-998611-0-6



<b>Del 1: Båten</b>	
Til deg som skal begynne å seile . . . . .	2
Innholdsfortegnelse: . . . . .	4
Hva er en Optimistjolle – og hvem er Steven og Uffe? . . . . .	6
Så starter vi! . . . . .	6
Hva heter delene? . . . . .	7
Hvordan sitter seilet fast? . . . . .	8
Hvordan begynner jeg å rigge båten? . . . . .	9
Hvordan rigger jeg båten ferdig? . . . . .	10
Hvem sørger for sikkerhetsjekk? . . . . .	11
<b>Del 2: Ord du trenger</b>	
Hva betyr styrbord og babord? . . . . .	12
Hva betyr lo og le? . . . . .	13
Kan man seile med vinden fra alle kanter? . . . . .	14
Styrbord og babord halsar – hva i all verden er det? . . . . .	15
<b>Del 3: Hvordan seiler man?</b>	
Hvordan setter jeg båten på vannet? . . . . .	16
Hvor skal jeg sitte i båten? . . . . .	17
Hvordan bruker jeg roret? . . . . .	18
Hvordan bruker jeg kjølen? . . . . .	19
Hvordan bestemmer jeg over båten? . . . . .	20
Hvordan får jeg fart i båten? . . . . .	21
Hva gjør jeg når båten krenger? . . . . .	22
Jeg vil stoppe! Hva gjør jeg? . . . . .	24
Hva betyr «å loffe» og «falle av»? . . . . .	25
Slør – hva er det? . . . . .	26
Å slå – hva er det? . . . . .	27
Å jibbe – hva er det? . . . . .	28
Seile mot vinden – kan man det? . . . . .	30
Hva er å seile «lens»? . . . . .	31
Hvordan kommer jeg i land igjen? . . . . .	32
Regler på vannet . . . . .	33
Regel nr. 1: . . . . .	33
<b>Del 4: Regler på vannet</b>	
Regel nr. 2: . . . . .	34
Regel nr. 3: . . . . .	35
Hvem har rett til veien? . . . . .	36
<b>Del 5: Godt å vite</b>	
Plane . . . . .	37
Hvorfor kan en Optimistjolle kullseile? . . . . .	39
Hvor kan jeg øve meg på å kullseile? . . . . .	40
Å kullseile – hvordan rette opp båten og seile videre? . . . . .	42
Seiltrim – hva er det? . . . . .	43
Hvordan bruker jeg skjøtet? . . . . .	44
Hva er lus, og hvordan brukes de? . . . . .	45
Hvor stram skal spristaken være? . . . . .	46
Kan man trimme seilet med andre ting? . . . . .	47
<b>Del 6: Om å seile regatta</b>	
Skal jeg alltid sitte samme sted i båten? . . . . .	48
Hvordan seiler man regatta? . . . . .	49
Hvordan starter man i en regatta? . . . . .	50
Hvordan starter man i en regatta? . . . . .	51
<b>Del 7: Knuter, klær og pass av båt</b>	
Hvordan kommer jeg rundt merkene i en regatta? . . . . .	52
Hvilke knuter skal jeg kunne? . . . . .	53
Hvordan passer jeg på båten? . . . . .	54
<b>Del 8: Andre båter man kan seile</b>	
Hva skal jeg ha på meg? . . . . .	55
RS Feva . . . . .	56
Brettseiling - Bic 293 . . . . .	57
Kjølbåter . . . . .	58
Til treneren . . . . .	59
<b>Til foreldrene</b>	
Til foreldrene . . . . .	60
Sikkerhetsregler for Optimistjolle . . . . .	61
Stikkord-register . . . . .	62
Kunnskap gir seilglede! . . . . .	64



## Hva er en Optimistjolle – og hvem er Steven og Uffe?



*Hei!  
Jeg heter Steven.  
Jeg har vært trener  
i så mange OL og  
verdensmesterskap, at jeg ikke  
husker hvor mange det er lenger.  
Nå skal jeg være treneren din.  
Jeg hjelper til på noen av  
sidene – vi ses!*

*Her er  
Uffe.  
Han er Optimist-seller.  
Uffe kommer til å vise  
hvordan man gjør mye av  
det som du skal prøve å  
gjøre selv.*



## Så starter vi!

Her i den første delen av boka blir du kjent med Optimistjolla, og ser hvordan den rigges og gjøres klar til å seile.



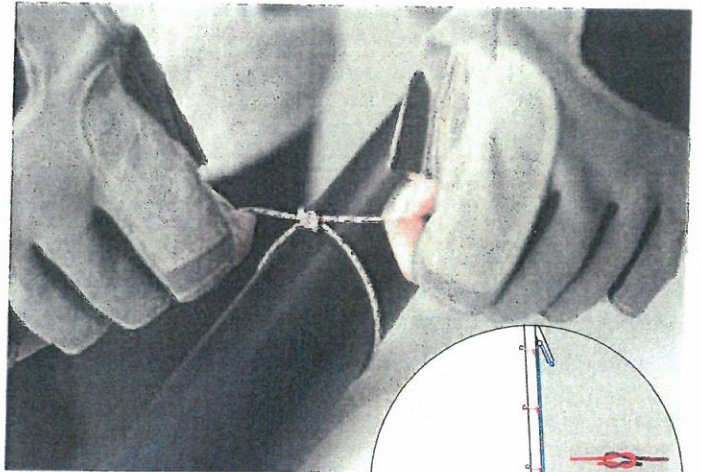


## Hvordan sitter seilet fast?

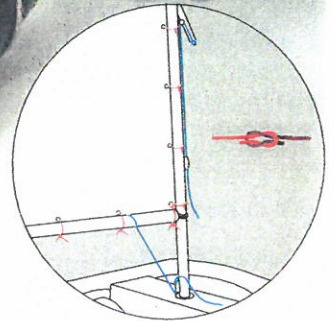
Før du kan komme ut på vannet og seile, må båten rigges. Det betyr at de forskjellige delene skal settes riktig sammen.

Seilet sitter fast i mast og bom med tynne tau – vi kaller dem lisser. De skal bindes fast rundt masten og bommen med en knute som heter båtmannsknop.

Mange steder står riggen klar i et skur, med seilet ferdig bundet fast på mast og bom. Da er det veldig enkelt å rigge båten!



▲ *Båtmannsknop. Sånn skal knuten se ut når den er laget riktig. Denne knuten kan du øve deg på senere.*



▼ *Seilet skal bindes stramt rundt mastetoppen.*



▼ *Mange steder står riggen klar i et skur.*



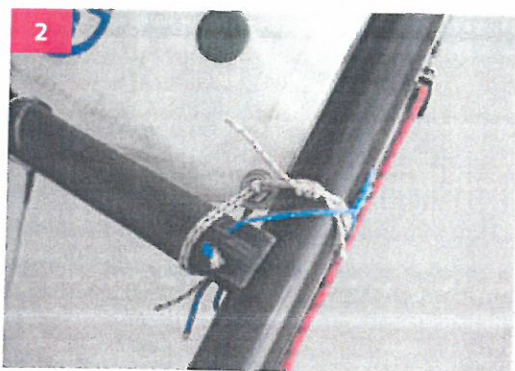
## Hvordan begynner jeg å rigge båten?



▲ Snu båten rundt sammen med en venn, så den ligger med bunnen ned, og plasser den i en trolle. Har du ikke en trolle, kan du bruke støtter, bildekk eller lignende. Sjekk hvilken vei det blåser – jolla skal ligge med den smaleste enden (baugen) mot vinden.

► Løft riggen, og sett bunnen av masten ned i hullet foran i båten. Den skal helt ned i mastefoten!

► Sjekk at seilet sitter som det skal på mast og bom. Sett «gaffelen» forrest på bommen fast rundt masten.



Når du har gjort det noen ganger, tar det ikke mer enn fem eller ti minutter å rigge båten. Så er den klar til å seile.

Det er en god idé å venne seg til å gjøre det selv, så du ikke blir avhengig av at foreldre eller andre hjelper deg.

Det er fint å få hjelp. Men det er fint hvis du også kan klare deg selv.

## Hvordan rigger jeg båten ferdig?

Nå skal spristake og skjøte på plass. Ror og kjøll legges i båten. Før du seiler må en voksen sjekke båten.



◀ Foran på masten er det en løkke som passer til bunnen av spristaken. Sett bunnen av spristaken i denne løkka, og stram til!



◀ Legg ror og kjøll klar i båten. Før du setter båten i vannet, må du få en voksen til å sjekke båten. Sikkerhetsreglene finner du på neste side. Når det er gjort, er du klar til å seile!

▲ Sett toppen av spristaken på plass i løkka i toppen av seilet, og dytt spristaken helt opp i været.

## Hvem sørger for sikkerhetsjekk?

Det finnes noen sikkerhetsregler når man seiler. De må følges! Båten skal rigges riktig, og det er en del sikkerhetsutstyr som skal være på plass i båten. Når du er nybegynner behøver du ikke å tenke på dette selv. Det sørger de voksne for.

Listen finner du her. Det står mer til de voksne til slutt i boka.

*Foreldrene dine - eller en annen voksen - må sjekke at båten er i orden, før du går på vannet!*



### Sjekkliste for sikkerhetskontroll av Optimistjolla:

- Er seilvesten på?
- Er det tre tette, fylte luftputer i båten?
- Er det et øsekar om bord, bundet fast i en line?
- Er det en padleåre festet i båten?
- Er det en åtte meter lang slepeline festet i båten?
- Er masten sikret, så den ikke faller ut hvis båten kullseiler?
- Er kjølen festet i båten, så den ikke kan falle ut?
- Er det en fløyte i vesten?
- Er hanefoten på bommen strammet maks 10 cm.?



## 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.

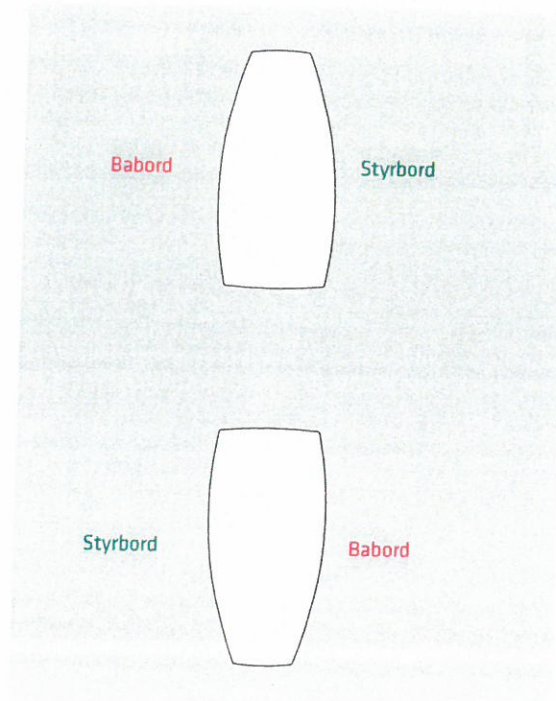
Du får bruk for disse ordene, når du er ute på vannet sammen med andre Optimist-seilere. Da gjelder det nemlig noen trafikkregler. Disse reglene bruker ord som styrbord, babord, lo og le.

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!*

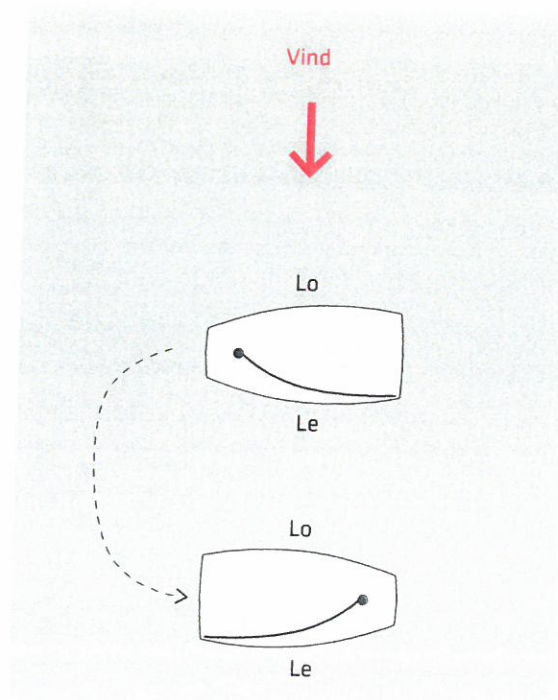
## Hva betyr lo og le?

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!

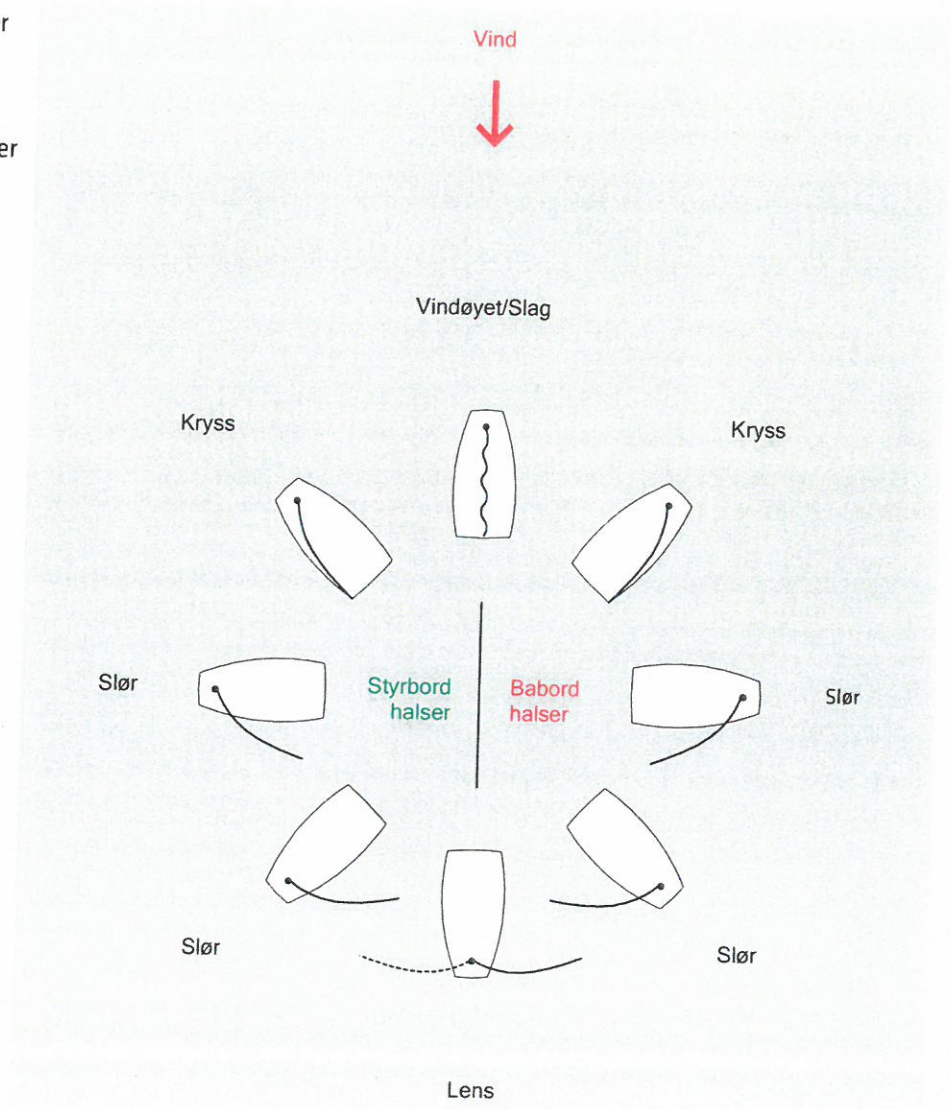


## Kan man seile med vinden fra alle kanter?

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.



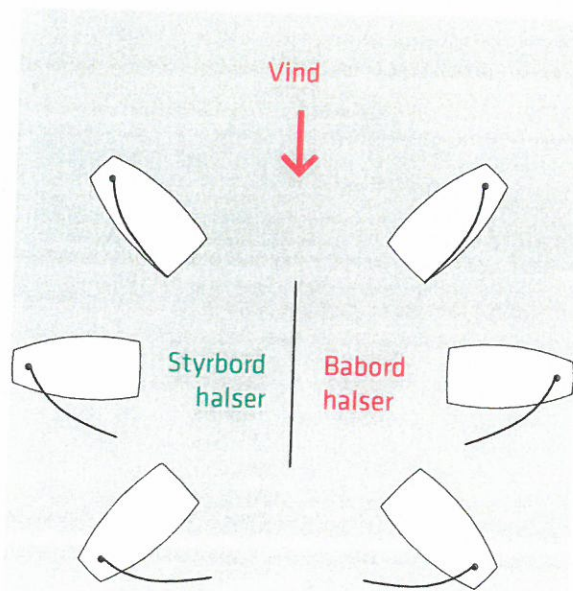
## Styrbord og babord halser – hva i all verden er det?

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.



Når båten er ferdig rigget, og du har skiftet til seiltøy, er du klar. Nå skal båten sjøsettes.

## Hvordan setter jeg båten på vannet?

► Har du en tralle, kan du rulle båten ned i vannet selv. Spør noen om hjelp til å trekke trallen vekk for deg mens du går om bord. Har du ikke en tralle, kan du få hjelp av noen til bære båten ut i vannet.



► Noen steder er det dypt nok til å sette på kjøl og ror der du sjøsetter båten. Da kan det være fint å få en voksen eller en venn til å holde båten, mens du får roret og kjølen på plass. Når det er i orden, setter du skjøtet på haneføten – som du ser her. Så kan du seile avgårde!

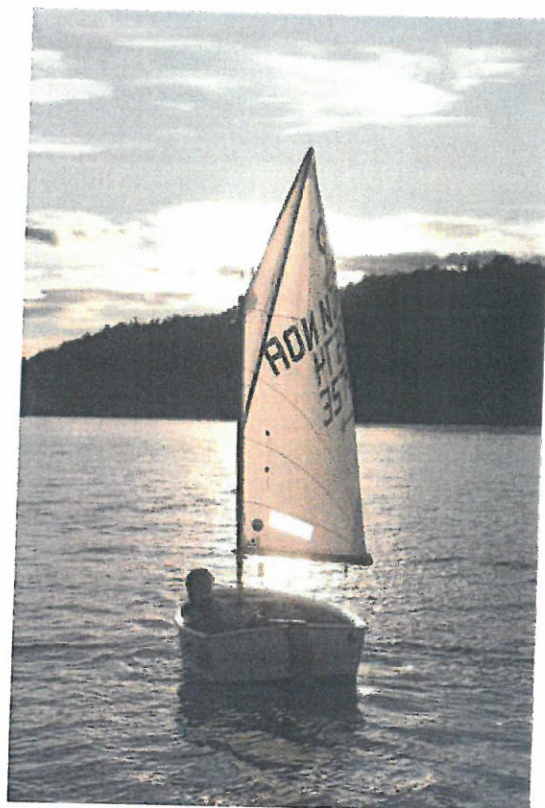


## Hvor skal jeg sitte i båten?

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. Kjølen sørger for at båten ikke driver sidelengs i vannet, men kan styres dit du vil. Kjølen hjelper også til med å gjøre båten stødigere

Kjølen 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 kjølen 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 kjølen er nede.

▲ På slør og lens går det litt fortere hvis man trekker kjølen 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 rorkultforlengeren, 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?

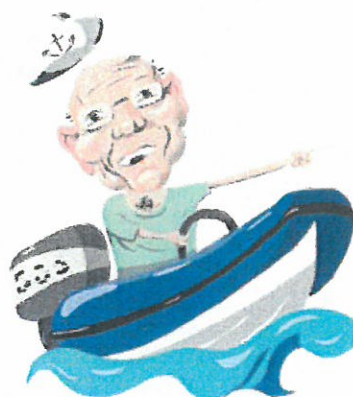
Du sitter på riktig side. Du har skjøtet i den ene hånden, og rorkulden i den andre hånden. Men hva nå hvis båten ligger stille, og seilet blafrer? Hva kan du gjøre for å få fart i båten?

Her er fem gode tips:

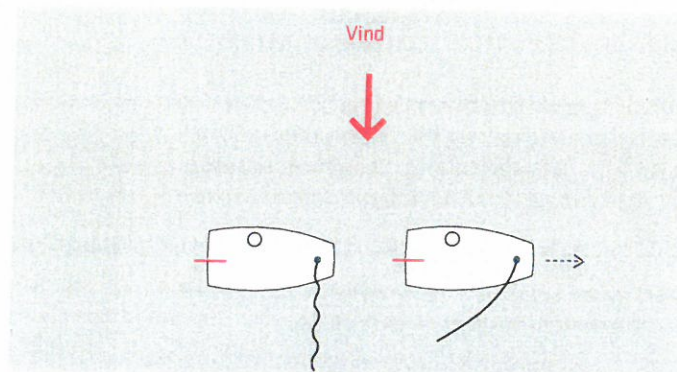
1. Kikk på vindpilen og se hvor vinden kommer fra. Det beste er å ha vinden fra siden, når du skal i gang.
2. Slipp ut på skjøtet, så bommen kan bevege seg fritt. Nå vrikker du fram og tilbake med roret, helt til du har vinden fra siden. Bommen og seilet skal stå et godt stykke utenfor båten. Du skal 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 rorkulden 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.



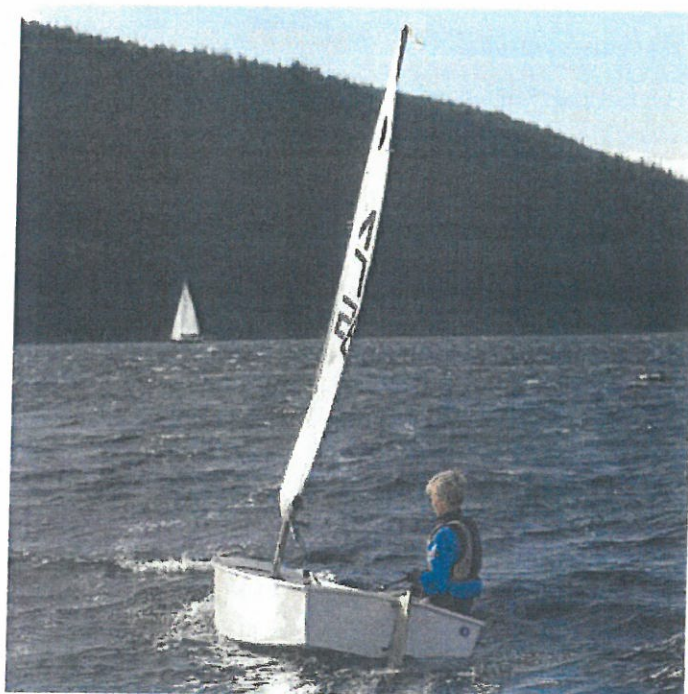
## Jeg vil stoppe! Hva gjør jeg?

"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.

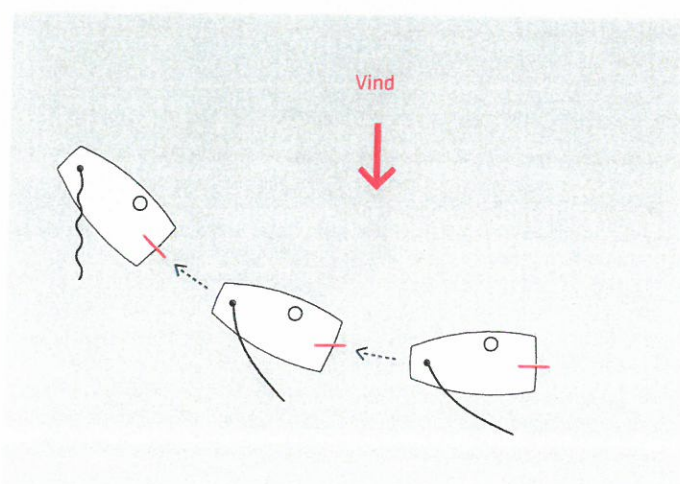
Det skjer særlig hvis det blåser mye. Da kan det være vanskelig å huske hva man skal gjøre. Det er lett å føle at båten seiler med deg, i stedet for at du seiler båten.

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 blaffer 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.

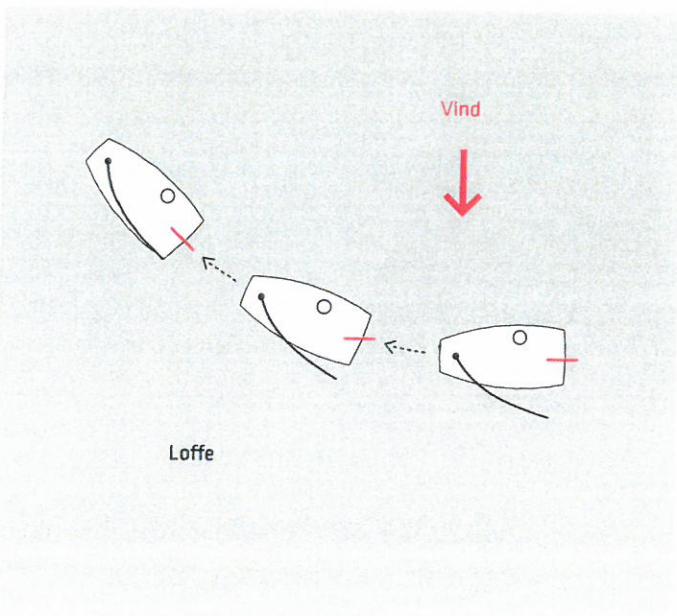


## Hva betyr «å loffe» og «falle av»?

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

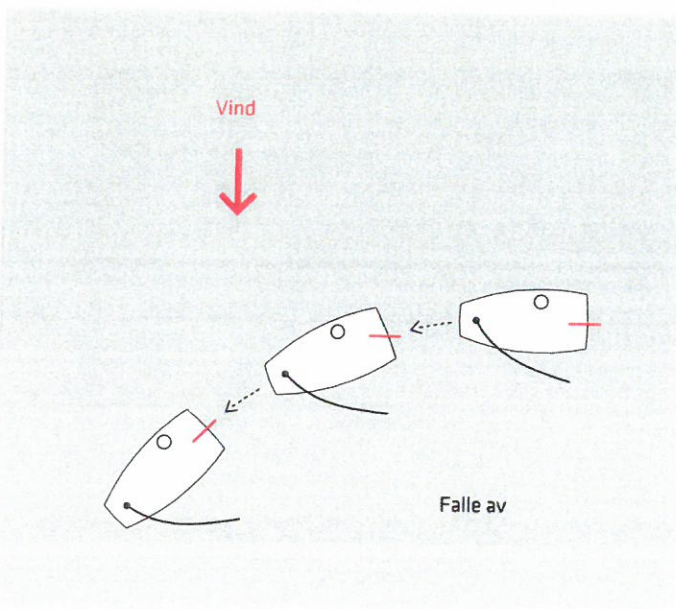
### Å loffe:

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.



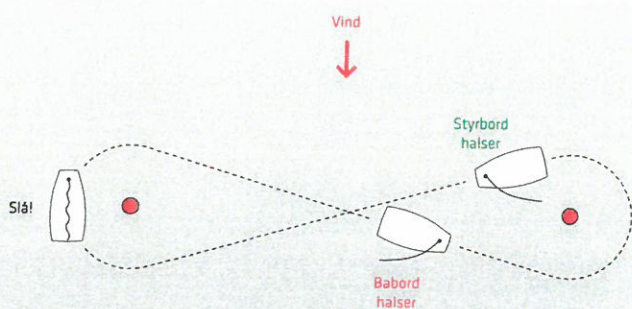
## Slør – hva er det?

Slør er å seile med vinden fra siden.

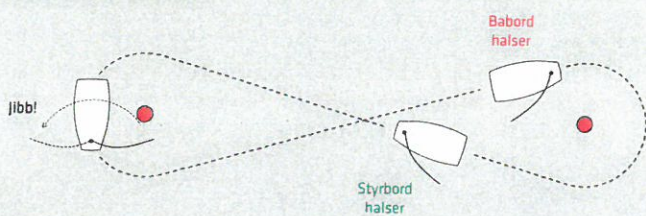
Slør er den letteste måten å seile på. Det er også den raskeste.

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.

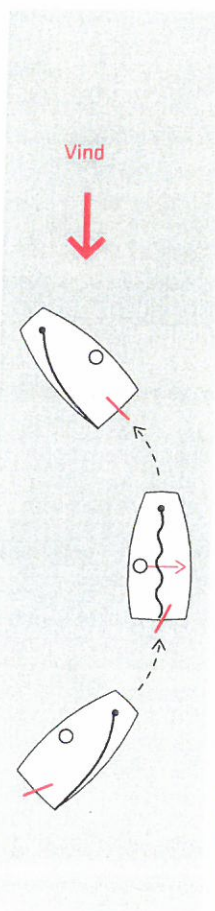


## Å slå – hva er det?

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.

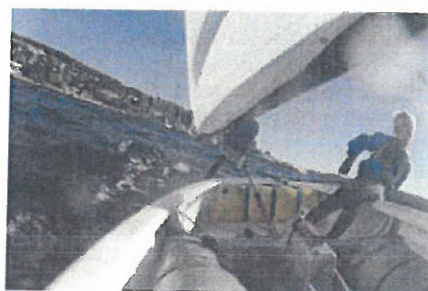
Her kan du se hvordan du gjør det:



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.

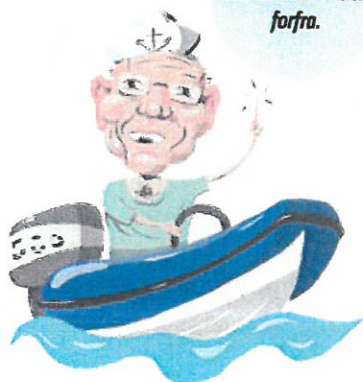


Nå svinger båten opp i vindøyet. Kom deg inn mot midten av båten, og dukk under bommen.



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 slå er å skifte halsler med vinden forfra.

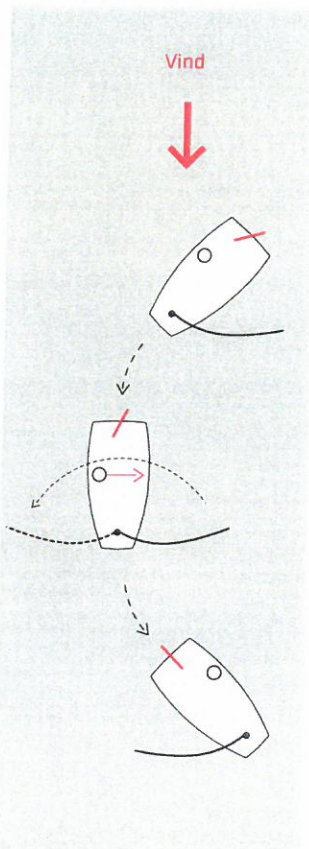


## Å jibbe - hva er det?

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

Du kan nemlig også skifte halser 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.

*Å jibbe er å skifte halser 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.*

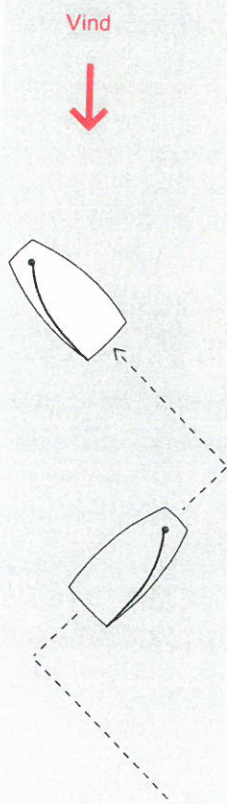
Hvis du styrer for mye opp mot vinden, så havner du i vindøyet.  
Da stopper båten, og seilet står og blaftrer midt i båten.



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 halser!

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



## Hva er å seile «lens»?

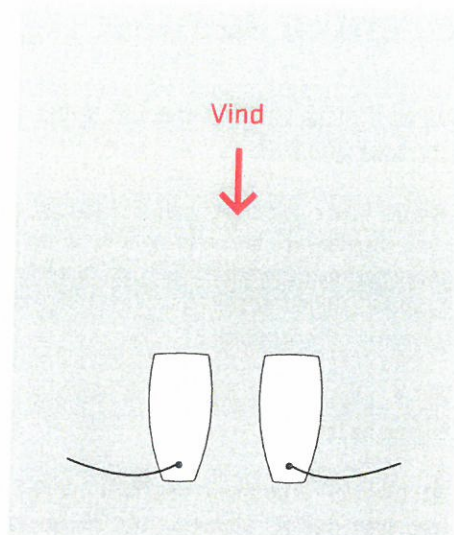
Å lense er å seile med vinden bakfra. Da slipper du skjøtet lenger ut enn på slør, og faller mer av. Bommen skal stå rett ut – helt på tvers av båten.

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.



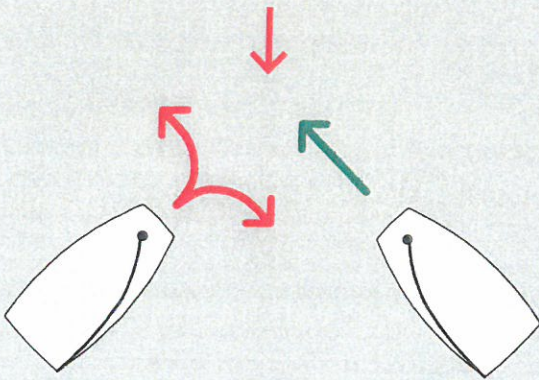
## Regler på vannet

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.



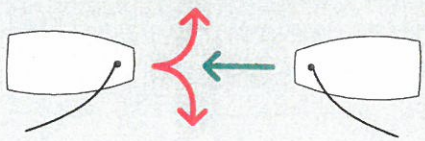
*Nå skal vi se på de tre hovedreglene vi må følge når vi seiler. Du bruker dem til å unngå å krasje med andre båter.*

Vind



### Regel nr. 1:

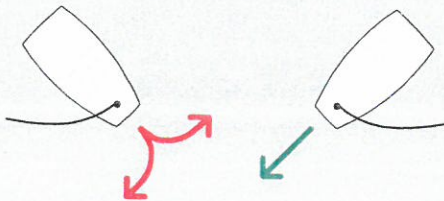
**Når to båter seiler på forskjellige halser, skal båten på babord halser vike for båten med styrbord halser.**



*To båter som seiler på forskjellige halser kan møtes på flere måter.*

*Her ser du tre situasjoner. Alle viser en båt på styrbord halser, som møter en båt på babord halser.*

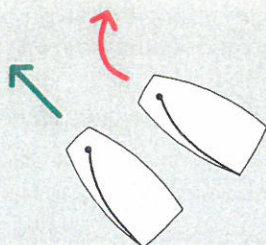
*Kan du se hvem som har rett til veien?*



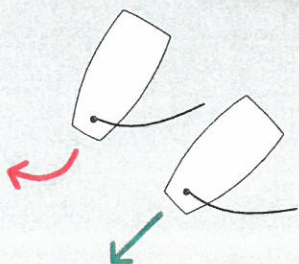
## Regel nr. 2:

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

Vind



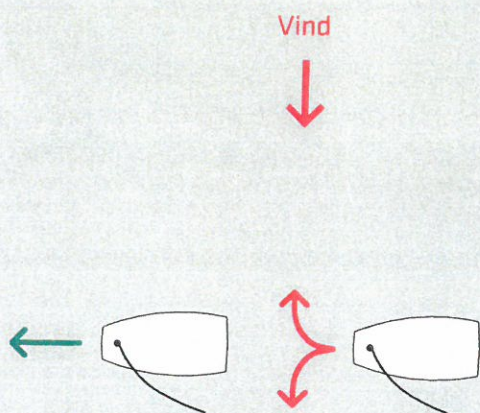
Båter som seiler på samme halser kan møtes på forskjellige måter, som du ser på tegningene her.



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?*



## Hvem har rett til veien?

Når man er nybegynner, er det mye å tenke på. Da er det ikke alltid så lett å huske hvordan reglene er.

Regel nr. 1



1. Et godt tips er å starte med å se om du seiler på en annen halser enn den båten du holder på å krasje med. Gjør du det, gjelder regel nr. 1.
2. Seiler dere på samme halser, og ligger ved siden av hverandre, gjelder regel nr. 2.
3. Seiler dere på samme halser, og den ene båten ligger bak den andre, gjelder regel nr. 3.

Regel nr. 2



Regel nr. 3



For å vite hvem som skal vike, og hvem som har rett til veien, må du altså vite to ting: Seiler du på styrbord halser eller babord halser? Er du lo eller le båt?



Les om styrbord halser og babord halser på side 15.

Les om lo og le på side 13.

Hvis du ikke helt skjønner dette akkurat nå, så gjør ikke det noe.

Det blir mye lettere når du har vært på vannet noen ganger og prøvd deg fram! Alle skal bruke litt tid på vannet før de har lært å bruke disse reglene.

Når du har lært å seile, og det blåser godt, kan du seile så fort at båten planer!



Det kan du lese litt mer om på neste side...

## Plane

Joller er lette båter, som kan plane. Båten planer når den seiler så fort at den løfter seg oppå vannet, akkurat som en speedbåt.

Du kan altså plane med en Optimist-jolle. Det krever at det blåser mye – og så skal du selvfølgelig øve deg litt først.

Å plane er noe av det morsomste som finnes. Det kan du glede deg å prøve!

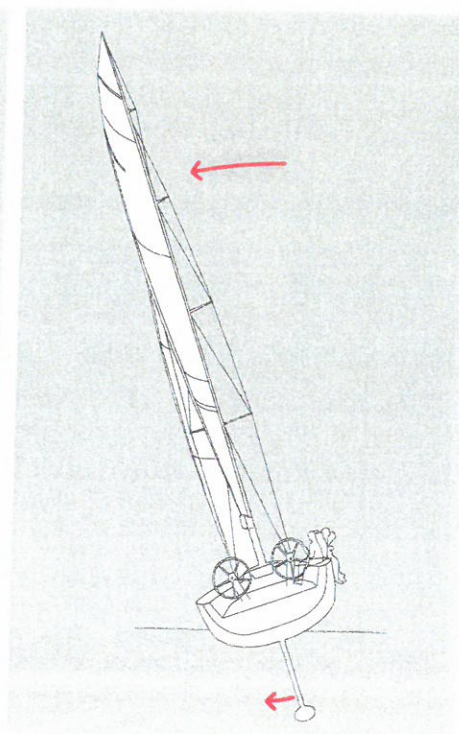
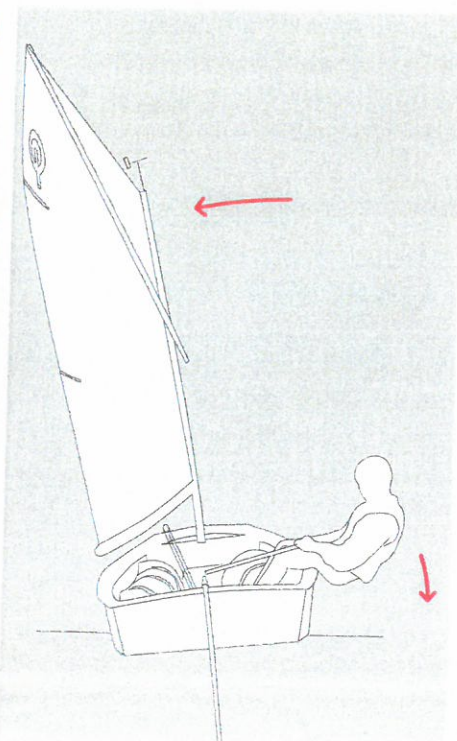


## Hvorfor kan en Optimistjolle kullseile?

Du må bruke kroppsvekten din som motvekt til vindkreftene, når du seiler jolle.

Joller, som for eksempel Optimistjolla, har bare en senkekjøl som ikke veier noe særlig. Det er ikke nok til å forhindre båten i å kullseile, når vinden treffer seilet.

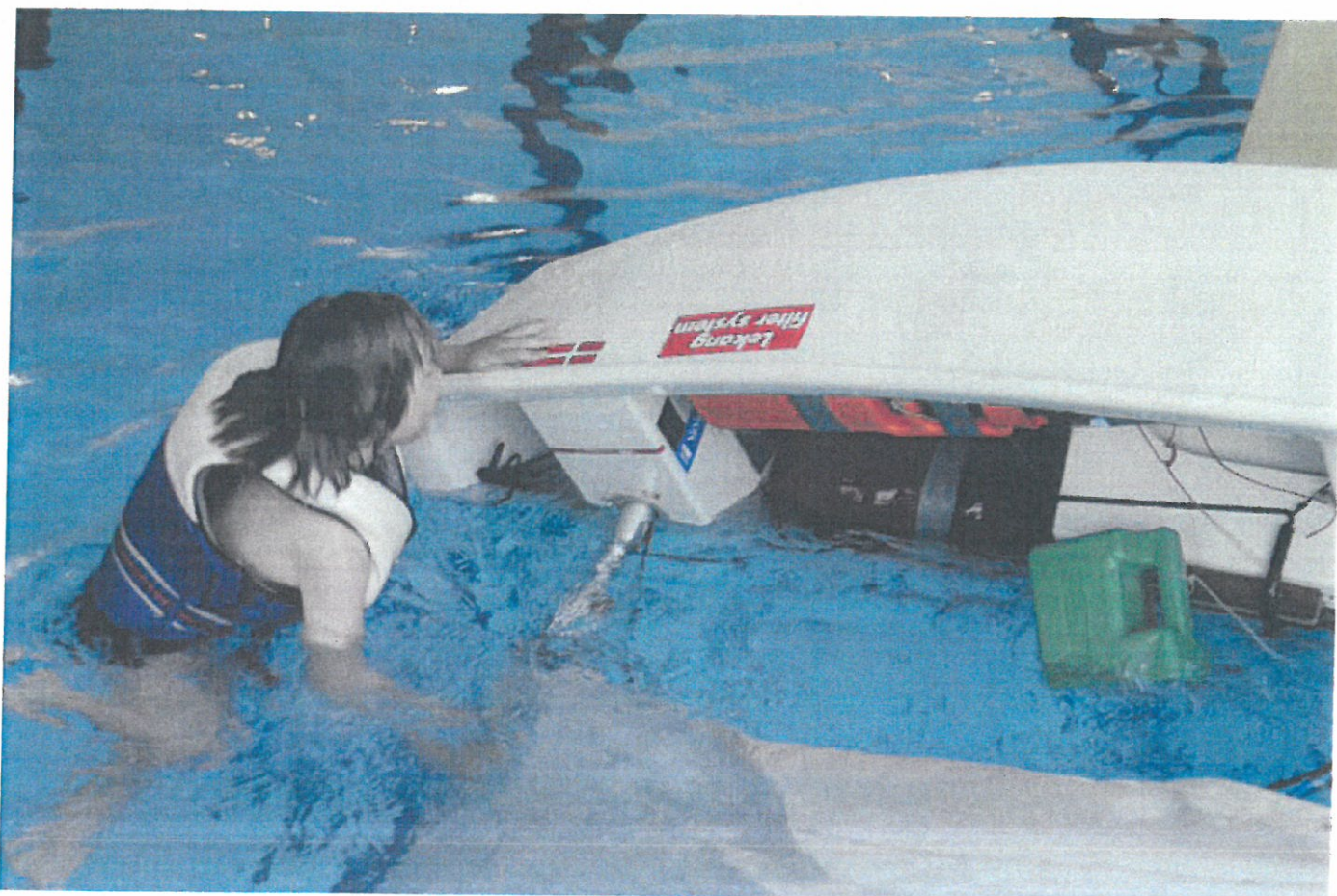
Kjølbåter har en fastmontert, tung kjøll som gjør at de ikke kan kullseile. Derfor er det ikke så viktig hvor man sitter i en kjølbåt.



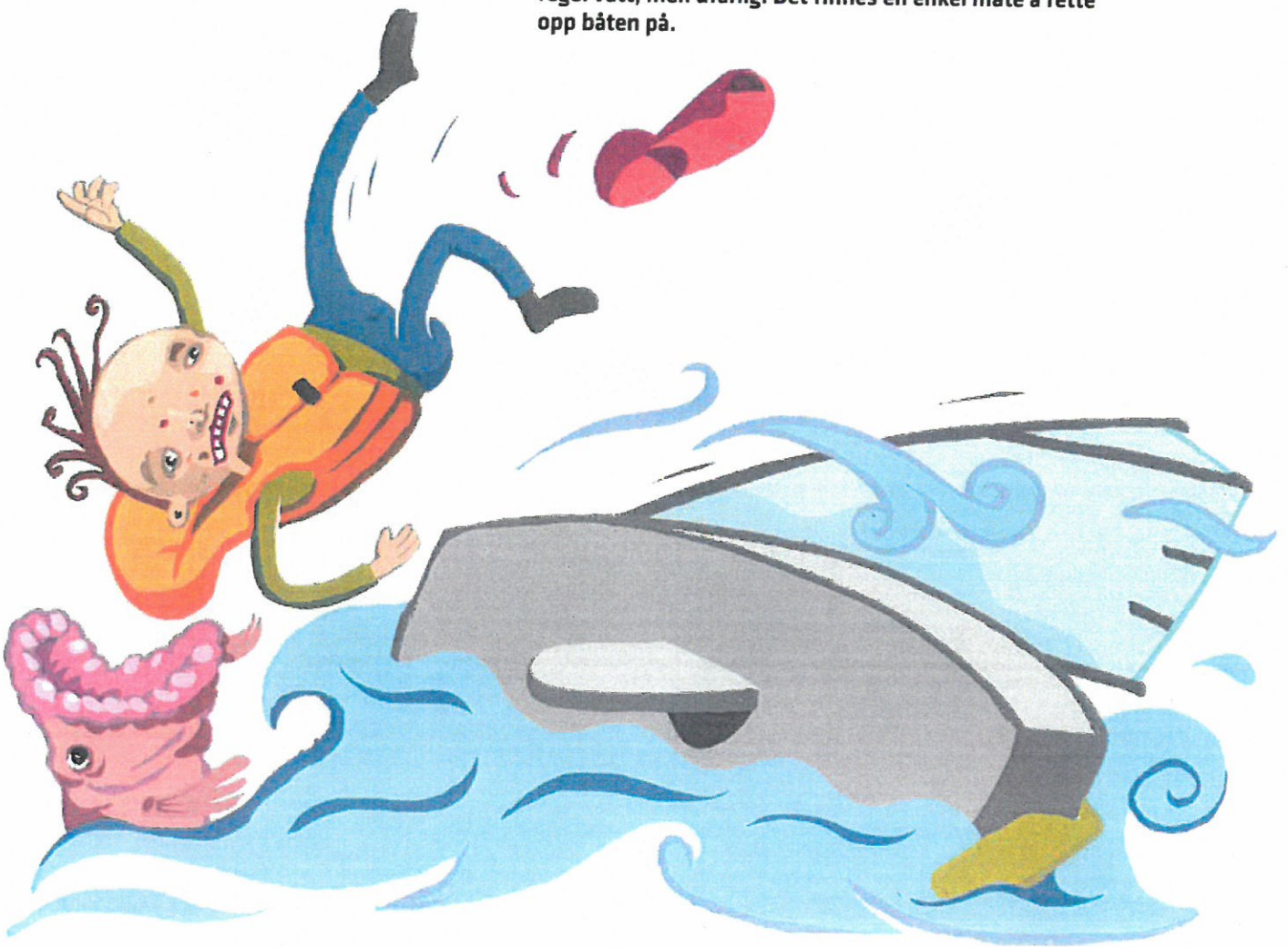


## Hvor kan jeg øve meg på å kullseile?

Mange lærer å kullseile i svømmebasseng, før de skal ut på vannet. Det kan være smart å ha prøvd det sammen med en trener, i rolige forhold. Det man gjør, er å ta en Optimist-jolle med inn i svømmehallen. Der velter man den med vilje. Så kan alle prøve å rette den opp igjen.



Å kullseile er noe alle jolleseilere opplever. Det er som regel vått, men ufarlig. Det finnes en enkel måte å rette opp båten på.



På neste side kan du se hvordan man gjør det!

## Å kullseile – hvordan rette opp båten og seile videre?

Når båten din kullseiler havner du i vannet. Men det gjør ikke så mye - du har seilvest på, så du flyter. Dessuten har du seiltøy som gjør at det ikke er alt for kaldt. Nå skal du snu båten, så du kan komme i gang igjen og seile videre.



*Svøm rundt båten, så du er på lo side. Nå skal du ta tak i kjølen, og klatre opp på båten.*



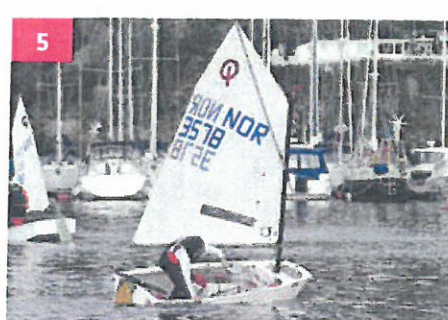
*Sett føttene på kanten av båten, og ta tak i det øverste stykke av kjølen. Nå lener du deg bakover, og lar kroppsvekten din trekke båten rundt.*



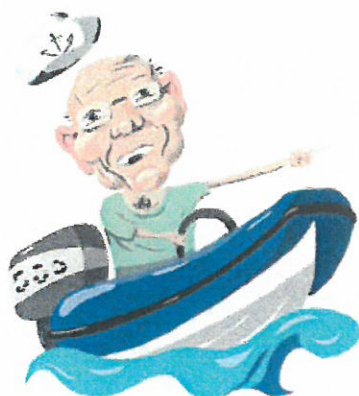
*Til sist havner du i vannet igjen, og kjølen forsvinner under vann. Så snart du kan, tar du tak i kanten av båten og trekker den ned.*



*Nå skal du klatre ombord. Trekk deg opp i båten fra lo side, og flytt kroppen inn i båten så fort du kan, så den ikke velter igjen.*



*Så er du ombord! Pass på at skjøtet er løst, så seilet får å blafre fritt. Øs båten tom for vann. Nå kan du seile videre.*



*A trimme seil er egentlig ikke noe du behøver å kunne som nybegynner. Men når du har lært å mestre båten, er det ganske gøy å prøve å få den til å seile best mulig!*

## Seiltrim - hva er det?

Du kan gi seilet en bedre form, som passer til vinden. Da seiler båten litt raskere. Det kaller vi å «trimme seilet».

Som du ser på bildene nederst, så er ikke seilet helt flatt. Det har en form- en slags bue. Vi kaller det «bus». Sånn er alle seil laget. Faktisk er det denne busen som får seilet til å virke som en ordentlig «motor» i en seilbåt. 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.

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



## Hvordan bruker jeg skjøtet?



Et godt tips er å slippe ut på skjøtet, helt til det kommer «bobler» i seilet, foran ved masten. Når boblene dukker opp, trekker du inn på skjøtet igjen, til de forsvinner. Men bare akkurat nok. Da står seilet helt riktig.



På kryss er det bedre å trekke inn på skjøtet, helt til bommen står rett over hjørnet. Når det er gjort, kan du i stedet for bruke roret til å styre akkurat sånn at boblene foran i seilet forsvinner.



På lens virker ikke dette trikset. På lens er det bare å slippe ut på skjøtet, helt til bommen står helt på tvers av båten – rett ut! På lens er det vindpilen du skal holde øye med.

Skjøtet holder du i hånden hele tiden. Det er det viktigste når du skal trimme seilet.



Det er en god idé å kikke på seilet, og kjenne etter hvor fort du seiler, mens du strammer og slakker litt på skjøtet. Seilet forandrer seg litt hver gang du gjør det. Det gjør farten også.

Mange seilere kikker på lusene, når de seiler. Lusene hjelper med å finne ut av akkurat hvor stramt skjøtet skal være.

Hvis du lurer på hva lus er, så kikk på neste side!

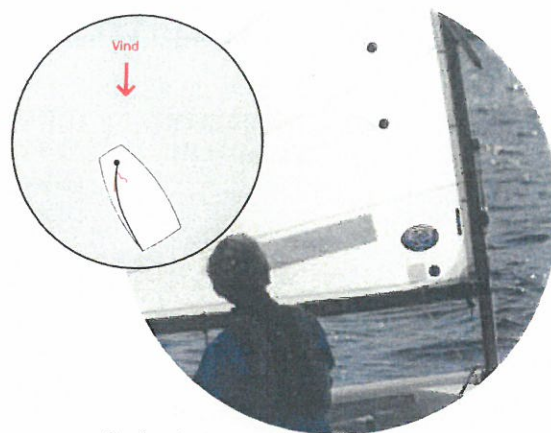
## Hva er lus, og hvordan brukes de?

Lus er små tråder i seilet, som viser hvordan vinden blåser over seilet. Man kan bruke dem til å finne ut om man styrer helt riktig på kryss.

Lusene er best å bruke på kryss. Den enkleste måten å bruke dem på, er å trekke inn skjøtet, helt til bommen står over det bakerste hjørnet av båten.

På slør er det best å kikke etter når seilet blafrer, og falle litt av når det skjer - eller trekke litt inn på skjøtet. På lens virker ikke lusene, så her må du styre etter vindpilen.

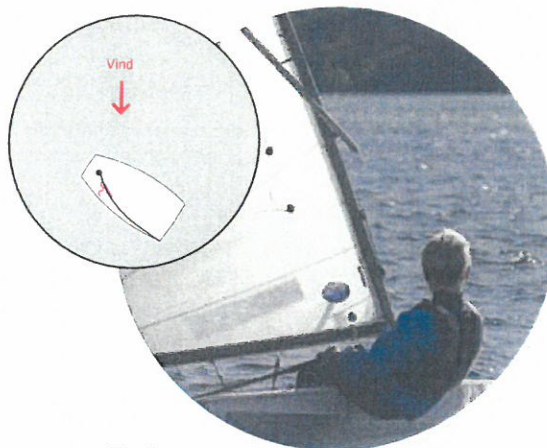
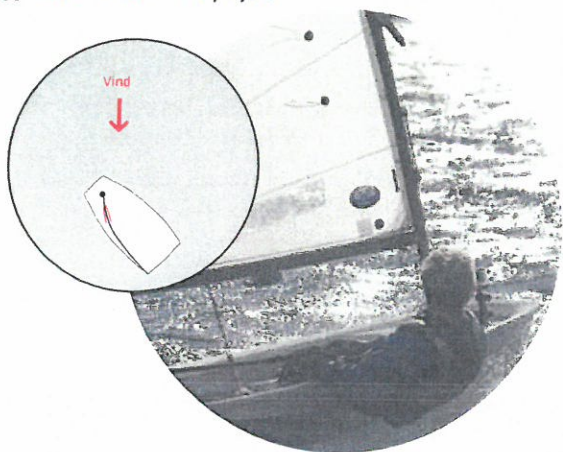
Når du seiler på kryss, og bommen står der den skal, kan du styre etter lusene. Hvis lusa på lo side snurrer rundt, kan du falle litt av. Hvis lusa på le side snurrer rundt, kan du loffe litt.



**For høyt:**  
Når du seiler for høyt, peker lusa til lo forover, eller roterer rundt. Fall litt av, eller stram skjøtet, inntil begge lus peker bakover.

### Lus riktig:

Når seilet trekker helt riktig, peker lusene bakover - på begge sider. Nå står seilet perfekt.



**For lavt:**  
Når du seiler for lavt, peker lusa til le forover, eller roterer rundt. Loff litt opp, eller slipp ut på skjøtet, inntil begge lus peker bakover.

## Hvor stram skal spristaken være?

Spristaken bestemmer ganske mye over den formen seilet får – altså busen.

I lett vind skal spristaken være ganske løs. Når det blåser mer, skal den være strammere.

Foran på masten kan du stramme eller slakke spristaken. Det er best å gjøre det

på land, men senere lærer du å stramme og slakke spristaken ute på vannet også.

Du kan først se om spristaken er satt riktig, når du strammer skjøtet og vinden fyller seilet.

Hvis det er striper i seilet som går langs med spristaken, er den for stram.

Hvis det er striper i seilet som går på tvers av spristaken, er den for løs.



*Spristaken er strammet for lite.*



*Spristaken er strammet for mye.*



*Spristaken er strammet perfekt.*

## Kan man trimme seilet med andre ting?

Nå har vi sett på hva seiltrim er. Nå vet du litt om hvordan du bruker skjøte og lus, og hvor mye du skal stramme spristaken. Det er de tingene som betyr mest, når man skal trimme seil i en Optimist-jolle.

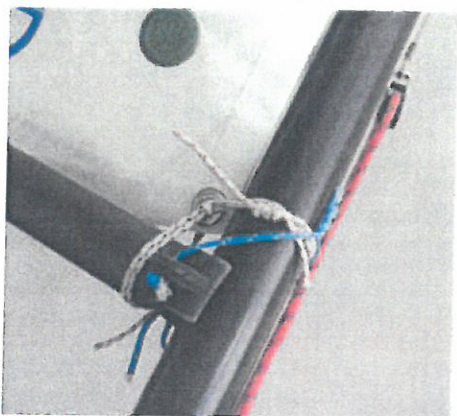
Faktisk er det noen flere ting man kan bruke til å trimme seilet med. Akkurat hvordan de brukes kan du lære senere, når du har fått litt erfaring.

**Her kan du se hvilke muligheter som finnes:**



### **Mastefot:**

Noen ganger må man trekke i roret hele tiden for å seile rett fram. Det bremser. Det kan hjelpe å skru på mastefoten, så masten vipper litt fram - eller tilbake.



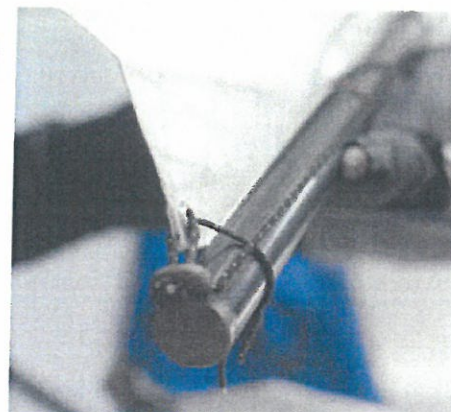
### **Lisser:**

Hvor stramt lissene er bundet rundt mast og bom, har også en del å si. Spesielt i toppen av masten.



### **Kick:**

Noen ganger løfter bommen seg for mye, spesielt når du seiler lens i mye vind. Da kan det hjelpe å stramme kicken.



### **Bomuthal:**

Noen ganger er seilet for dypt eller flatt. Da kan det hjelpe å stramme eller slakke bomuthalet.

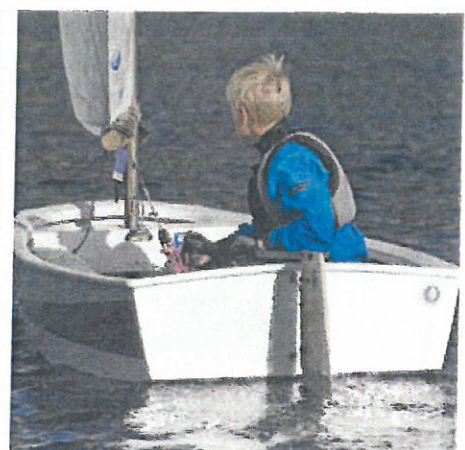


Noe av det som betyr mest for farten, er hvor du sitter i båten.



## Skal jeg alltid sitte samme sted i båten?

Vil du seile så fort som mulig? Da er det én veldig enkel ting du kan gjøre. Det handler om å sitte på riktig sted i båten.



I mye vind gjelder det å sitte lenger bak i båten. Da hjelper du baugen over bølgene, og båten seiler fortere.

I lite vind er det bra å sitte langt fram i båten – så langt fram mot kjølen du kan komme.

Det er også viktig å sørge for at du sitter sånn at båten ikke krenger for mye. Du bør ri., når det er nødvendig.

## Hvordan seiler man regatta?

På de neste sidene ser vi litt nærmere på hvordan det egentlig foregår når man seiler regatta. Så vet du litt om hva du kan glede deg til!

Det er moro å seile – uansett om man seiler om kapp med andre, eller om man bare seiler for seg selv. Du kan sikkert prøve regattaseiling i den seilforeningen hvor du har lært å seile.

### **Regatta er en 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 man vinner sin 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.

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!



*De fleste optimistseilere får lyst til å seile regatta, når de først har lært å seile.*



## Hvordan starter man i en regatta?

I en regatta er det en startlinje og en mållinje.  
Mellom start og mål handler det om hvem som kommer først rundt noen bøyer.

Vind

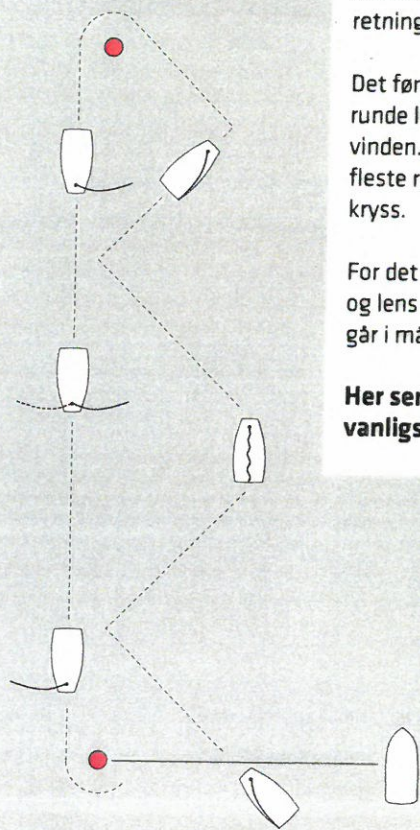


I regattaseiling kalles bøylene for «merker». Merkene blir lagt sånn at de alltid ligger på den samme måten i forhold til vindretningen.

Det første merket man skal runde ligger gjerne rett mot vinden. Derfor starter man de fleste regattaer med å seile kryss.

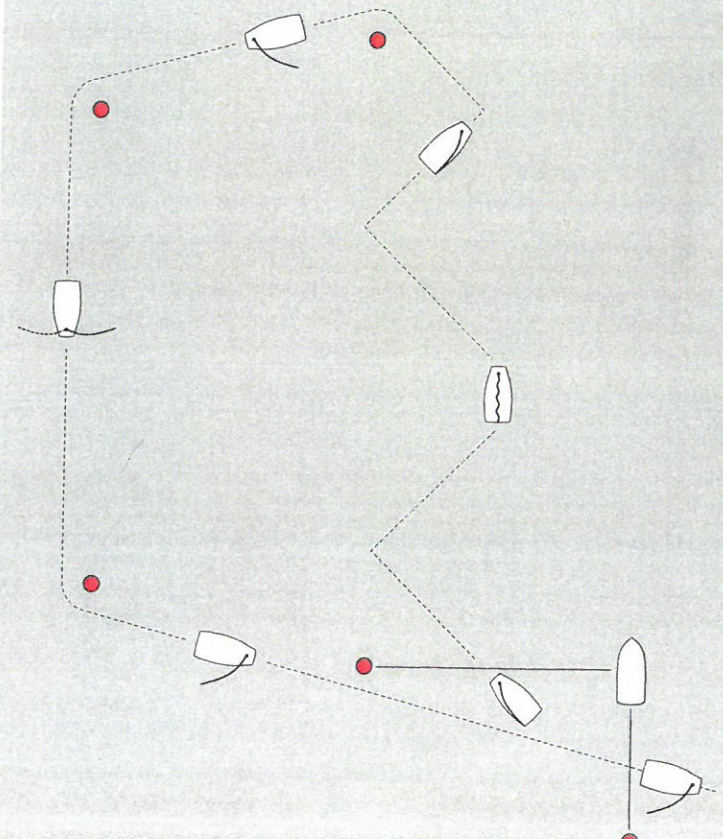
For det meste seiler man kryss og lens et par runder, før man går i mål.

**Her ser du de to vanligste banene:**



*Pølsebanen består av kryss og lens.*

Vind



*På trapezbanen seiler man også slør.*

## Hvordan starter man i en regatta?

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

Startlinjen skal krysses så raskt som mulig etter startskuddet. Det betyr at alle som skal være med i regattaen ligger og venter bak linjen før start. Når startskuddet går, strammer alle båtene inn skjøtet og seiler over startlinjen.

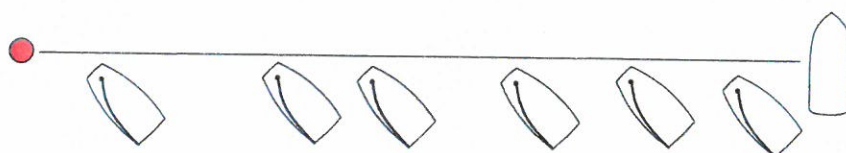
Det er ikke sånn at startskuddet kommer plutselig. Om bord i startbåten er det en sjef som signaliserer med et lydsignal når det er fem minutter igjen til start. Deretter kommer det et signal når det er fire minutter og ett minutt igjen. Til slutt kommer startsignalet, og alle kan krysse startlinjen.

Samtidig som lydsignalene kommer viser de noen flagg som hjelper til med å vise hvor lenge det er igjen til startskuddet. Hvordan disse flaggene ser ut og hva de betyr, vil du lære senere.

Som du sikkert skjønner, så er det smart å ha en klokke med stoppeklokke eller nedtelling, så man kan se hvor lenge det er igjen til start.

Det kan godt virke litt forvirrende de første gangene man starter i en regatta. Men når du har prøvd det noen ganger, blir det lett å forstå hva du skal gjøre.

Vind



## Hvordan kommer jeg rundt merkene i en regatta?

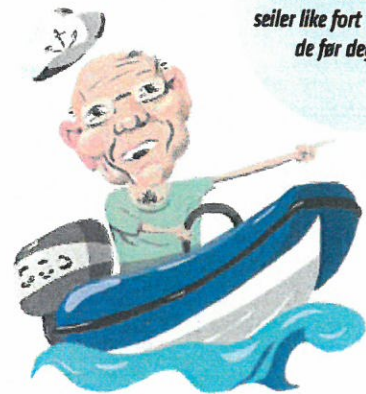
Hvis du skal vinne, må du selvfølgelig seile fort. Men det gjelder også å seile så kort vei som mulig.

Man starter nesten alltid på kryss. Alle krysser til det første merket - kryssmerket. Når du skal seile rundt kryssmerket, gjelder det å seile så tett på merket som mulig, uten å treffe det. Det samme gjelder de andre merkene.

Når du har seilt rundt et merke, gjelder det å seile mot det neste merket så fort du kan.

Det er ikke alltid så lett å se merkene, så hold utkikk etter dem!

Mållinjen er akkurat som startlinjen: En linje mellom en bøye og en båt. Seil mellom bøyen og målbåten, så er du i mål!



*Hvis de andre seiler en kortere vei enn deg, og seiler like fort - så kommer de før deg i mål!*



De første gangene du deltar, er det viktigste å se på hva de andre gjør - og unngå å krasje med noen! Så kommer resten av seg selv, etterhvert som du får mer trening.

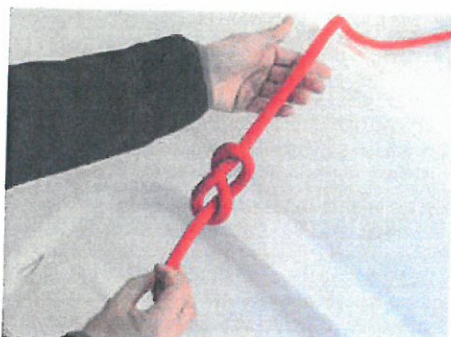
## Hvilke knuter skal jeg kunne?

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

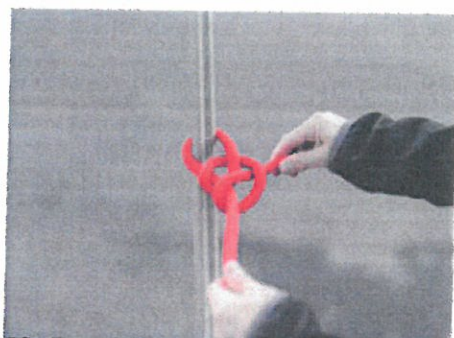
Du behøver ikke å kunne en masse knuter for å seile. De to viktigste ser du øverst her. Dobbelt halvstikk og pålestikk er også gode knuter å kunne. Finn et stykke tau og øv deg sammen med en som kan det!



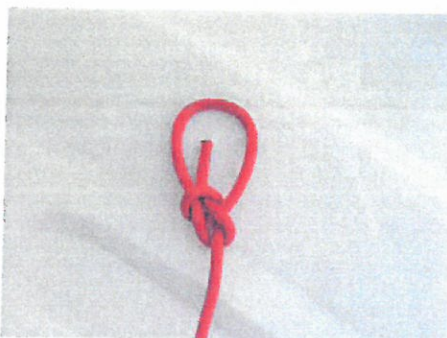
**Båtmannsknop:** Brukes til å knytte to tauender sammen – for eksempel lisser. Begge ender bør være noenlunde like tykke.



**Åttetallsknop:** Brukes til å lage en stoppknute – for eksempel i enden av skjøtet, så det ikke kan forsvinne ut gjennom blokkene.



**Dobbelt halvstikk:** Brukes til å binde et tau rundt om noe – for eksempel bommen, masten eller en fortøyningsring. Denne knuten er også fin til å feste øsekar og padleåre i båten.



**Pålestikk:** Kan brukes til å lage løkker, som lett kan åpnes etterpå. Bra knute for seilerer – men litt vanskelig!



## Hvordan passer jeg på båten?



En Optimistjolle er en ganske enkel båt, som er lett å passe og vedlikeholde. Men du er nødt til å gjøre litt for å passe godt på den.

- Vær forsiktig når du skal sette båten på vannet, og når du tar den på land igjen.
- Seilet er det særlig viktig å passe på. Det skal ikke stå og blafre i vinden mer enn nødvendig. Hvis det er saltvann på det, bør det spyles av og tørkes før det rulles sammen eller pakkes.
- Unngå riper. En tralle er en god idé – der står båten beskyttet mot stein og grus på bakken. Du kan også flytte rundt på båten alene mens den er på land. Du kan også bruke planker eller bildekk under båten.
- Det er en god idé å spyle båten med en vannslange når du har vært ute og seilt. Da fjerner du saltvannet som sitter igjen på båten.
- En gang i blant er det bra å vaske båten grundig og polere den. Et trekk rundt båten vil gjøre at den holder seg pen lenger.
- Båten skal oppbevares med bunnen i været.

## Hva skal jeg ha på meg?

På en varm sommerdag med lett vind, kan du seile i hva som helst, for eksempel shorts og T-skjorte. Bare seilervesten er på! Men ofte er været litt kaldt, eller det blåser. På sånne dager er det best å bruke spesielt seilertøy.

Det er best om seilertøyet ditt er vanntett. Noen bruker våtdrakt, som er laget av en slags gummi, og som holder deg varm selv om du blir våt. Der gjør Uffe på bildet her. Andre bruker en vanntett tørrdrakt som gjør at du holder deg tørr selv om du kullseiler. Det går fint å bruke vanlig regntøy også.

Er det ordentlig kaldt, må du huske hansker i våtdraktstoff - og gjerne lue!

På føttene er det smart å ha et par støvler i våtdraktstoff som holder føttene varme. Føttene blir ofte våte selv om du ikke kullseiler. Det kommer ofte litt vann inn i båten.

Det en god idé å ha ull under seiltøyet når det er kaldt.

Andre smarte ting er solbriller og en caps. Solkrem er viktig når solen skinner!



**Alle jolleseilere seiler med seilervest, sånn at de flyter hvis de faller i vannet. Du må aldri seile uten den!**





## RS Feva

### Kan jeg seile andre ting?

Optimistjolla er en enmanns-jolle – du seiler alene i den. Men det finnes mange andre joller også. Når du blir litt eldre, eller har seilt en stund, kan det være du får lyst til å prøve noe annet. På de neste sidene kan du se noen av de andre mulighetene som finnes.

### RS Feva:

Bra båt for unge seilere opp til ca. 16 år. Kan seiles av både begynnere og erfarne – du kan seile regatta også.



## Brettseiling - Bic 293

Å seile brett er også moro – mange barn og unge seiler Bic 293, en klasse som er stor i Norge. Brettseilere seiler også regatta. Her kan du se en Bic 293-seiler i full fart!



## Kjølbåter

### Ferie, tur eller regatta

Kjølbåter er noe helt annet enn joller – se mer om det på side 39. Mange kjølbåter er så store at de har soveplasser, kjøkken og bad ombord! Kjølbåter kan brukes til å dra på ferie eller kortere turer, men mange seiler også regatta i kjølbåter. Noen kjølbåter er små, og brukes mest til regatta-seiling. De fleste som seiler kjølbåter, er voksne.

### Melges 24:

*Vill og rask båt!  
Mange gode seilere  
seiler regatta i Melges  
24. Fire eller fem  
personer seiler båten  
– og den er bare til  
regatta-bruk.*



## Til treneren

Som trener er du et forbilde og en læremester. Det er en morsom jobb, særlig når du ser at barna får det til. Antagelig kan du seile selv, men det store spørsmålet er hvordan du skal du lære det videre.

Samspeillet 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 også forteller foreldrene hva som er deres oppgave.

Optimistseiling er ofte lagt opp som en konkurranse, allerede fra starten. Det er viktig å tenke på at noen gjerne vil lære å seile uten å konkurrere. Det skal være rom for dem også. 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!

Mange slutter å seile Optimist-jolle før de kommer ordentlig i gang. Som regel skyldes det at de blir redde når de mister kontroll over båten. Det er en stor utfordring for barn å være alene i en seilbåt, 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 å seile Optimist, er det også greit å huske at ingen av dem 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.

### Råd til regattasjefen

Husk at optimistseilere er barn. Dessuten seiler båtene ganske sakte. Lengden på banene og antall seilaser må tilpasses dette. Ofte ender det med at Optimistseilere har lengre dager på vannet enn de fleste OL-seilere! Det kan skremme nye seilere vekk fra sporten. Det er slitsomt å seile. Særlig for unge hoder og kropp. Husk at det skal være litt overskudd igjen når man kommer på land!

For barn er det også viktigere å komme fort i gang med å seile, enn at startlinjer, merker og vindforhold er perfekte. Lang ventetid på vannet har ofte flere negative konsekvenser enn litt skjeve baner!

## Til foreldrene

I en Optimistjolle må barna ta egne avgjørelser. Det er de som styrer båten, trimmer seilene, finner ut av vær og vind, og holder styr på andre båter. Det ligger mye sunn utvikling i å seile!

Seiling er samtidig en aktivitet som stiller en del krav til foreldrene. Det er en forholdsvis utstyrskreven aktivitet, og deltagelsen krever en del transport og tilstedeværelse. Til gjengjeld er det et helt miljø som ønsker deg velkommen – Optimistseiling kan gi nye opplevelser til hele familien.

Her har vi samlet noen tips til hvordan dere som foreldre kan bidra best mulig, for å hjelpe barna. 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, som ligner veldig på Optimistjolla. Senere har han selv fått barn, som har vært gjennom en periode som nybegynnere i Optimist og Feva-jolle.



### Christen Withs seks råd til Optimist-foreldre:

1. Husk at det skal være gøy å seile. Forutsetningen for at det skal være mulig, er at barna blir trygge i båten. Om de blir gode regattaseilere er ikke så viktig. Kanskje de heller vil seile på tur?
2. Det er ikke nødvendig for deg som voksen å vite eller kunne alt om båten 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 båten 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.
6. Sikkerheten på vannet blir ivaretatt av trenere i følgebåter. Men sikkerhetsutstyret i båten er det viktig at foreldrene har kontroll på. Et barn kan ikke ta ansvar for at båten er i sjødyktig stand. Se sjekklisten her på siden.

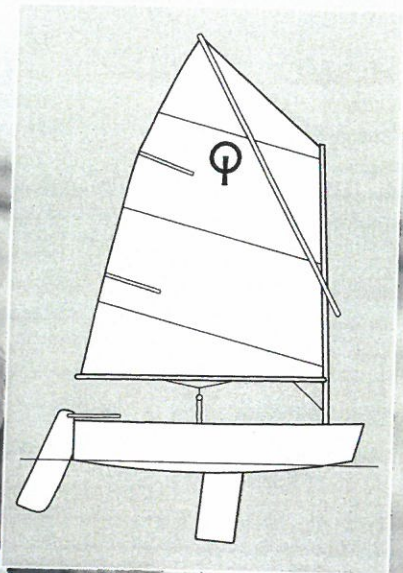
### Sjekkliste, sikkerhet i båten:

- Seilvest
- Fløyte
- Klær etter forholdene
- Mastesikring
- Øsekar (bundet fast)
- Padleåre
- Slepeline
- Flyteelementer/luftputer
- Hurtigkobling til skjote

## Sikkerhetsregler for Optimistjolle

International Optimist Dinghy Association (IODA) har utviklet følgende klasseregler for å ivareta sikkerheten til Optimistjolleseilere. Disse reglene gjelder verden over.

1. **MASTESIKRING:** Skal forhindre at masten faller ut av mastefoten og ødelegger mastetoften ved kullseiling.
2. **PADLEÅRE:** Optimistjolla skal være utstyrt med en padleåre som er festet til båten.
3. **ØSEKAR:** Optimistjolla skal ha et øsekar som er festet til båten med en line.
4. **KJØL:** Kjølens skal være festet til båten slik at den ikke driver vekk ved en kullseiling.
5. **HANEFOT:** Hanefoten på bommen skal maksimalt kunne strekkes 10 cm.
6. **SLEPETAUET:** Slepetauet skal være minimum 8 meter langt og flyte. Det er også fint med en løkke på tauet ca. 1 meter ut fra baugen, samt i enden av tauet. Den andre enden skal festes rundt og under mastefoten.
7. **FLØYTE:** Alle seilere må ha fløyte bundet fast i seilklærne. De fleste seilerne fester fløyten til seilvesten.
8. **SEILVEST:** Alle seilere skal til enhver tid ha på seg seilvest/flytevest når de er ute og seiler.
9. **LUFTPUTER:** Optimistjolla skal ha tre IODA-godkjente luftputer, fulle av luft og uten lekkasje. Dette for å unngå at båtene blir liggende lavt i vannet etter kullseiling.



## Stikkord-register

Akterspeil	Lo	Slag
Babord	Loffe	Slepeline
Babord halser	Luftputer	Slør
Bane	Lus	Slå
Baug	Mastesikring	Spile
Blafre	Merke	Spristake
	Mål	Spyle
	Mållinje	Start
Bom		Startbåt
Bomuthal	Padleåre	Startlinje
Bus	Plane	Stoppeklokke
Bøye	Platt lens	Styrbord
Båtmannsknop		Styrbord halser
Dobbelt halvstikk	Regatta	Tomannsjoller
Enmannsjoller	Regattasjefen	Trafikkregler
Falle av	Regel	Tralle
Flagg		Treneren
Flytetank	Rett til veien	Trimme
Fløyte	Ri	Tørdrakt
Foreldrene	Ristroppene	Vike
Hanefot	Rigge	Vindøyet
jibbe	Ripe	Vindpil
Kick	Ror	Vrikke
Kjøl	Rorkult	Våtdrakt
Kjølbåter	Rorkultforlenger	Øsekar
Kjølkasse	Seiltøy	Åttetallsknop
Knuter	Seilvest	
	Seiltrim	
Krenge	Sikkerhet	
Kroppsvekt	Sikkerhetsregler	
Kryss	Sjøsette	
Kullseile	Skarp slør	
Le	Skjøte	
Lens	Skrog	
Lisser	Skudd	

## Kunnskap gir seilglede!



Ingen blir seiler av å lese eller kikke på bilder i en bok. Det er ute i båten du lærer å seile. Men denne boka gjør det lettere å komme i gang ute på vannet. Det du har lest og sett på disse sidene kan hjelpe deg til å lykkes fortere. Men det er også andre ting du kan gjøre.

Et enkelt og godt råd til alle som skal lære noe nytt, er å snakke med dem som kan det. De er ofte forbausende hjelpsomme! Oppsøk gode seilere og spør om alt du lur på! Seil sammen med andre seilere, og gjerne i andre slags båter. Se hva de gjør!

Andre nybegynnere er også gode å snakke med. De er jo i samme situasjon som deg selv. Dere kan helt sikkert hjelpe hverandre med forskjellige ting. Andre nybegynnere vet jo akkurat hvordan det er å være ny.

Veldig mange av dem som kommer igjennom de første usikre skrittene, og får de gode opplevelsene på vannet, slutter aldri å seile. Seiling kan fort bli en livsstil - en interesse for livet. En av de fineste tingene med seiling, er at du alltid kan lære mer og oppleve noe nytt. Det finnes veldig mange forskjellige måter å seile på - og noe for enhver smak. Du har mye å glede deg til!