

# Sæl diplom

---

har vist

## At han/hun kan:

- Tømme båden for vand.
- Svømme \_\_\_\_\_ m med redningsvest
- Få båden til at ligge stille i vindøjet og få den til at sejle igen.
- Lave råbåndsknob og ottetalsknob.
- Nævne navnene på holdkammeraterne og træneren.

## At han/hun ved:

- Hvad bådens udstyr hedder.
- Hvad klubbens sikkerhedsregler er.
- Hvad simple sejlertermer betyder.

## At han/hun tør:

- Forblive rolig og vente på træneren, i kritiske situationer.
- Kæntre båden med vilje og rejse den igen.

---

Træner

Leder

# Søløve diplom

---

har vist

## At han/hun kan:

- Rigge jollen til.
- Binde dobbelt halvstik, flagknob, pælestik
- Forårsklargøre sin jolle (polere/slibe båd, ror og sværd).
- Pege vindens retning.
- Aflæse havnens vindmåler.

## At han/hun ved:

- Hvad bådens udstyr bruges til.
- Hvordan bådens sikkerhedsudstyr vedligeholdes.
- Hvad søvejens vigeregler er.
- Hvad udvidet sejlertermer betyder.
- Grundlæggende om vind og vejr
- Hvordan man placerer sig i jollen.
- Hvordan man holder sig i form til at sejle.

## At han/hun tør:

- Spørge hvis der er noget man ikke forstår.

---

Træner

---

Leder

# Delfin diplom

---

har vist

## At han/hun kan:

- Sejle en hel bane (kryds, slør og læns)
- Stagvende og bomme på kommando.
- Trimme båden korrekt på kryds, slør og læns (Skøde).
- lægge til på læ-siden af en bro.
- Sidde rigtigt i jollen.

## At han/hun ved:

- Altid om man er på styrbord eller bagbord halse.
- Altid om man er luv eller læ.
- Hvordan en god sejlermadpakke ser ud.
- Hvem der er min ungdomsleder.

## At han/hun tør:

- Altid at hjælpe sine kammerater.
- Følge trænerens instrukser.
- Sidde på kanten og sejle.

---

Træner

---

Leder

# Sejler diplom 1

---

har vist

## At han/hun kan:

- Starte til tiden.
- Sejle i ”firkant” uden kollision.
- Øse båden mens jeg sejler.
- Spryde om på vandet.
- Sejle efter ticklers.
- Tage sejlet ned og padle jollen med sprydstage.
- Sejle amerikaner læns i let luft.
- Lægge til ved en bro uden hjælp.

## At han/hun ved:

- Flagene ved en startprocedurer (hvilke flag).
- Hvordan en regnbyge ser ud på afstand.
- Kapsejladreglernes 2. del afsnit A.
- Simple kølbådstermer.

## At han/hun tør:

- Gå essingen rundt på sin jolle.
- Svømme ind under båden mens den er kæntret.

## At han/hun har prøvet:

- At sejle et stævne i klubben.
- At sejle stævne i en anden klub.
- At sejle kølbåd.

---

Træner

---

Leder

# Sejler diplom 2

---

har vist

## At han/hun kan:

- Skille sin jolle ad og samle den igen.
- Hænge korrekt i en jolle.
- Svømme 300 m i en svømmehal.
- Fortælle om søkortet for vores område.

## At han/hun ved:

- Forskellen og anvendeligheden på forskellige typer tovværk.
- Hvor det er godt at ligge på en startlinie.
- Hvad strøm er.
- Hvad en rummer og skralder er.
- Hvordan ticklers fungerer.
- Hvordan man beskytter sine knæ.
- Hvordan man trimmer sin jolle under forskellig forhold.
- Ved hvem formanden i klubben er.
- Hvem min klasseorganisation er.

## At han/hun tør:

- Fortælle om sin bedste sejleroplevelse til sine kammerater
- Fortælle om sin værste sejleroplevelse til sine kammerater.

## At han/hun har prøvet:

- At deltage i fysisk træning i sejlkлубben.
- At sejle i marts måned (koldt vand)

---

Træner

---

Leder

# Sejler diplom 3

---

har vist

## At han/hun kan:

- Sejle baglæns mellem to bøjer.
- Følge en ”slange”.
- Trimme en jolle til forskellige forhold.
- Se strøm og tage højde for den.
- Uden hjælp fra voksne, rigge til, søsætte og rigge jollen af.
- Sejle to i en jolle med en førerløs jolle på slæb.
- Lægge til en luv bro (drive).

## At han/hun ved:

- Klubbens regler for sejlads uden træner.
- Simple førstehjælp.
- Hvordan man finder en lokal vejrudsigt, og hvilken betydning vejrudsigten har.
- Hvad en layline er.

## At han/hun tør:

- Svømme under jolle og tage øse med ud.
- Sejle i hård luft.

## At han/hun har prøvet:

- At sejle to-mandsjolle.
- At være på sommerlejr eller træningslejr

# Talentsejler

---

har vist

At han/hun kan:

- Sejle synkront med en anden båd.
- Sejle halvvind uden ror.
- Sejle amerikaner læns i alle forhold.
- Vende på en layline.
- Rullevende i let luft.
- Starte efter ur.
- Måle/se en liniefordel.
- Lave 720° i hård luft.

At han/hun ved:

- Hvordan reglerne er i afsnit A og B i del 2 i kapsejlsreglerne fungerer.
- Om man sejler rum eller skrald på kryds.
- Hvad en sikker læ er.
- Hvordan man planlægger en start.

At han/hun tør:

- Ligge forrest i en kapsejls.
- At give ros og opmuntring til andre sejlere.
- Påtage sig opgaver over længere tid.

At han/hun har prøvet:

- At sejle med spiler i to-mandsjolle.
- At sejle en kølbådskapsejls som gast.

# Kapsejler

---

har vist

At han/hun kan:

- Øse på kryds og læns uden at tabe fart.
- Hænge korrekt i hårdt vejr.
- Justere fintrim under sejlads.
- Bruge en sikker læ i kapsejlads.
- Læse et søkort.

At han/hun ved:

- Hvordan reglerne 2. del i kapsejladsreglerne fungerer.
- Hvordan vejrudsigten påvirker dagens sejlads.
- Hvordan man planlægger en sejlads (taktisk).
- Hvordan man udfører simpel fysisk træning.
- Hvordan man opbygger et sejl.
- Hvordan et vindpust ser ud på vandet.

At han/hun er:

- I stand til at hjælpe nye sejlere og at sejle i forskellige grupper.
- Villig til at påtage sig opgaver over længere tid.

At han/hun har prøvet:

- At sejle laser eller europajolle.
- At være træner.

---

Træner

---

Leder

# Supersejler

---

har vist

At han/hun kan:

- Variere bomme og stagvendinger i forhold til vindstyrke.
- Se og agerer på vindpust på vandet.
- Justerer bomudhal, bomnedhal og sprydstage under sejlds.
- Sejle bane uden ror i let vind.
- Læse et vejrkort.
- Udføre selvstændig fysisk træning.

At han/hun ved:

- Hvordan 5. del i kapsejldsreglerne fungerer.
- Hvordan vinden reagerer i forhold til topografi.
- Hvordan man planlægger en sejlds (taktisk).
- Hvordan en simpel gelcoatskade kan repareres.

At han/hun er:

- I stand til at sætte sig mål og arbejde målrettet.
- Klar over at modgang gør stærk.
- Klar til at hjælpe kammerat i modgang.

At han hun/har prøvet:

- At være medlem af en protestkomite.
- At sejle to-mandsjolle i trapez med spiler i en kapsejlds.
- At sejle en distance kølbådskapsejlds som gast.

---

Træner

---

Leder

# Kraftcenterdiplom

---

har vist

At han/hun kan:

- Udvidet trim.
- Udvidet teknik.
- Tænke taktisk i presset situationer.
- ”Overleve” ved haveri eller dårligt vejr.
- Reparere med glasfiber og gelcoat.
- Arbejde med tovværk (tackle og splejse).

At han/hun kender:

- Regler på protestkomiteniveau.
- Sejlkonstruktion.
- Trim og taktik.
- Grundteori om fysisk træning og kost.
- Grundlæggende idrætspsykologi.
- Katastrofesituationer.

At han/hun tør:

- Tage ansvar for sig selv og sin træning og indgå aftaler med trænere og andre sejlere.
- At motivere sig selv til opgaven.

At han/hun har prøvet:

- At sejle alle ungdomsklasser i mere end 4 m/s.

---

Træner

---

Leder