



# Märkesbok

Ta våra seglarmärken och få ett fint minne på att du bemästrar ännu en av seglingens delar.

Namn

Klubb

# En livslång kärlek till vinden och havet

Välkommen till resan där vi lär oss och utvecklas  
som seglare och erövrar seglarmärken!

Vi har tagit fram de här märkena i hopp om att de  
ska inspirera dig till att vilja lära dig mer om segling  
och för att du ska få stanna upp ibland på resan  
och känna "wow jag kan".

Tack till Scouterna, Lidingö Jolleseglare och  
Svenska Livräddningssällskapet som inspirerat  
oss till vissa av märkena.

Vi önskar dig massor med seglingsglädje!

Svenska Seglarförbundet





# STJÄRNMÄRKENA

Segling består av en massa kul moment, för att bli en stjärna bör du bemästra alla. I våra stjärnmärken får du lära dig en del i taget.

## Kapsejsaren

Syftet med Kapsejsaren är att du som seglare ska känna dig trygg även om du råkat kapsejsa.

För att klara detta märke ska du ha:

- Lärt dig vända en kapsejsad jolle och tömma den på vatten

## Navigatören

Syftet med navigatören är att du som seglare ska lära dig grunderna i praktisk navigering så du kan hitta på havet.

För att klara detta märke ska du:

- Kunna hitta hemmaklubbens hamn på ett sjökort
- Kunna de vanligaste symbolerna på ett sjökort
- Känna igen de vanligaste sjömärkena
- Kunna ta ut en enslinje
- Kunna planera en kortare rutt
- Känna till hur lång en sjömil/distans är och hur det hänger ihop med farten i knop



## Ankraren

Syftet med detta märke är att du på ett säkert sätt ska kunna ta dig in och ut ifrån en hamn. Du kan ta märket flera gånger för olika redskap.

För att klara detta märke ska du:

- Kunna segla från en brygga till en boj och tillbaka (halvwind)
- Klara av att lägga till båten vid upprepade tillfällen och i olika vindriktningar och styrkor
- Känna till hur du ska förtöja båten på ett säkert sätt över till exempel en lunchrast
- Veta hur båten ska förtöjas/lämnas på hamnplan och göras i ordning till nästa gång efter avslutat pass

Du har klarat märket för redskapet: \_\_\_\_\_



## Kämpen

Syftet med detta märke är att uppmuntra dig som seglare att fortsätta öva.

För att klara detta märke ska du:

- Ha seglat utan ledare ombord



## Knoparen

Syftet med detta märke är att du ska kunna använda rätt knop vid rätt tillfälle.

För att klara detta märke ska du själv ha slagit en:

- Råbandsknop
- Stopp-åtta
- Pålstek
- Halvslag om egen part



## Fixaren

Syftet med detta märke är att lära sig hur du tar hand om ditt eget och klubbens material och varför det är viktigt. Material som tas väl om hand får längre livstid och gör vår idrott mer hållbar ur både ett ekonomiskt och miljömässigt perspektiv.

För att klara detta märke ska du ha:

- Lärt dig att ta hand om din utrustning, som till exempel flytvästen, vådräkten, seglarstället eller torrdräkten
- Reparerat eller vårdat något i den egna utrustningen. Till exempel skölja av saltvatten eller laga en mudd
- Hjälpt till att ta hand om och reparera material som du använder på klubben. Till exempel tvätta av båtar, spackla sprickor och byta ut trasiga tampar eller block
- Kunskap om var och hur klubbens material förvaras. Till exempel verktyg, reservdelar, bojar och annat träningsmaterial
- Varit försiktig och ansvarstagande med materialet så det inte skadas i onödan



## Sjöräddaren

Syftet med detta märke är att du som seglare ska känna dig trygg och veta hur du förebygger och agerar vid olyckor.

För att klara detta märke ska du:

- Ha kunskap om sjövettsreglerna
- Ha kunskap om badvett
- Ha testat att bada med flytväst
- Ha testat att kasta en tamp/hansalina till kompis för att hjälpa hen till båten/bryggan/stranden
- Från båten ha plockat upp ett föremål ur vattnet
- Veta hur du larmar vid olycka
- Veta var återsamlingsplatsen finns på klubben



# SEGLET

Farten kommer från vinden som fångas i seglet. Beroende på hur du trimmar seglet kommer du dit du vill. I seglarmärke SEGLET lär du dig om teknik och trim. Finns i svårighetsgraderna gul, grön och blå.



## SEGLET – gult

Syftet med detta märke är att du som seglare ska kunna framföra ditt redskap på ett säkert sätt och ta dig dit du vill.

### Gul teknik

För att klara detta märke ska du:

- Kunna båtens viktigaste delar
- Kunna lova och falla
- Kunna gasa och bromsa
- Kunna de olika seglingsätten
  - Slör/Halvwind
  - Läns/Gipp
  - Kryss/Stagvändning
- Veta var du bör placera dig i redskapet
- Kunna lägga till i alla vindriktningar
- Kunna segla en kryss-länsbana



## SEGLET – grönt

Syftet med detta märke är att du ska lära dig balansens grunder i seglingen för att kunna ta dig fram effektivare. Det handlar om var du placerar dig i båten, hur du styr och hur du trimmar. Gröna seglet består av en teknikdel och en trimdel. Du kan ta märket antingen för enmansjolle eller flermansjolle/liten kölbåt.

### Grön teknik enmansjolle

För att klara denna del av märket ska du i lätt- och mellanvind:

#### Läns/Gipp

- Kunna sitta på kanten, luta båten åt lovart och styra "rakt fram" i plattvatten
- Kunna gippa, titta upp och hitta kursen efter gippen
- Kunna gå på fötterna i en sammanhängande rörelse genom gippen och sätta dig direkt på kanten
- Kunna byta hand på skot och roder bakom ryggen när du satt dig på nya sidan

#### Kryss/Stagvändning/Slag

- Kunna sitta på kanten och hålla kursen med balans mellan kropp, styrning och skotning av segel
- Kunna hålla rätt kurs med hjälp av tell-tales
- Kunna kryssa med balans och behålla höjd och fart
- Kunna stagvända och samtidigt titta vart du är på väg
- Kunna byta hand på skot och roder bakom ryggen
- Kunna grunderna i ett rullslag

#### Teknik övrigt

- Kunna accelerera
- Kunna stanna och ligga still
- Kunna påbörja en backning genom att trycka ut seglet
- Kunna skota med båda händerna
- Kunna göra en 360 och justera skotningen genom hela svängen
- Kunna runda ner med balans i båten, släppa på skotet och falla av
- I upprundning kunna sätta ner centerbordet, skota hem och hitta kursen efter märket

## Grön teknik flermansjolle & liten kölbåt

För att klara denna del av märket ska du i lätt- och mellanvind:

### Läns/Halvwind/Gipp

- Kunna styra på kurs med balans mellan storsegel/fock och kroppar
- Kunna hissa spinnaker/gennaker i samband med rundning från kryss till läns/halvwind
- Kunna skota spinnaker/gennaker för läns/halvwind och hålla den fylld
- Kunna segla båten med balans med spinnaker/gennaker utan pendling
- Kunna genomföra en gipp med spinnaker/gennaker och hitta kursen efter gippen
- Kunna ta ner spinnaker/gennaker i samband med rundning från läns till kryss

### Kryss/Stagvändning/Slag

- Kunna sitta på kanten och hålla kursen med balans mellan kropp, styrning och skotning av storsegel/fock
- Kunna hålla rätt kurs med hjälp av tell-tales
- Kunna kryssa med balans och behålla höjd och fart
- Kunna stagvända med besättningsfokus – tittar vart du är på väg och tajming
- Kunna byta hand på skot och roder bakom ryggen
- Kunna grunderna i ett rullslag

### Teknik övrigt

- Kunna accelerera
- Kunna stanna och ligga still
- Kunna påbörja en backning genom att trycka ut storseglet
- Kunna skota med båda händerna
- Kunna göra en 360 och justera skotningen genom hela svängen
- Kunna runda ner med balans i båten, släppa på skoten och falla av
- I upprundning kunna skota hem och hitta kursen efter märket



## Grönt trim

För att klara denna del av märket ska du:

- Kunna rigga och grundtrimma ditt redskap efter dagens vindstyrka innan segling
- Kunna se skillnad på löst och hårt uthal, inhal, kick etc. på vattnet
- Kunna skota efter olika vindvinklar
- Kunna segla efter tell-tales på kryss
- Kunna ändra centerbordet (om det finns) mellan kryss, halvwind och läns

Du har klarat denna del för redskapet: \_\_\_\_\_





## SEGLET – blått

Syftet med detta märke är att du som seglare ska ha lärt dig framföra ditt redskap med bra teknik i olika förhållanden och situationer. Du ska kunna jobba med kroppsplaceringen, trimmet och styrningen så du får en känsla att du är ett med redskapet. Det blåa seglet består av en teknikdel och en trimdel.

### Blå teknik

För att klara denna del av märket ska du:

#### Läns/Gipp

- Kunna ha bra balans och lutning på båten utan att röra på rodet
- Kunna grunderna i att segla dynamiskt i vågor med styrning, kropp/båtens lutning och skotning
- Kunna segla negativt och/eller hitta rätt vinklar
- Kunna göra en rullgipp
- Kunna gippa i hårdvind

#### Kryss/Stagvändning

- Kunna hålla en bra hängställning på kryss och halvwind och anpassa hängbanden
- Kunna grunderna i att segla dynamiskt med kroppsplaceringen, skotet och styrningen

- Kunna skota hem genom att använda båda händerna och utnyttja roderkultsförlängarens längd
- Kunna göra ett rullslag

#### Start

- Kunna tajma startlinjen och ha fart när starten går
- Kunna ligga still/accelerera
- Kunna stanna snabbt där du vill i en lucka i starten
- Kunna backa och ta dig ur en lucka i starten

#### Teknik Övrigt

- Kunna, i en rundning från kryss till läns, segla med lovartslut, snabbt släppa ut på seglet, trimma om och ta upp centerbordet (om det finns)
- Kunna, i en rundning från läns till kryss, stå på fötterna och skapa lälut, skota hem, runda upp och hitta rätt kurs
- Kunna hissa och ta ner spinnaker/gennaker och hantera olika typer av rundningar, till exempel gippsättning, komma in/lämna för babord/styrbord (gäller ej för båtar utan spinnaker/gennaker)
- Kunna hantera/förhindra en broach
- Vid 360/720-svängar – kunna använda båtens lutning för att hjälpa båten runt i svängarna samt följa efter med skotning
- Ha kunskap och förståelse för regel 42

## Blått trim

För att klara denna del av märket ska du:

- Förstå de grundläggande principerna för aerodynamik, seglets form, tryckcentrum, om flera segel och samverkan mellan dem
- Förstå och reglera båtens viktigaste trimfunktioner
- Förstå varför och kunna trimma efter dagens förhållande både på land och vattnet
- Förstå tell-tales funktion och hur de används både i akterliket och i seglet
- Kunna litsa ditt/dina segel (gäller ej för båtar utan litsade segel)
- Aktivt kunna använda skot/ledvagn/kick under segling

Du har klarat denna del för redskapet: \_\_\_\_\_





# VÅGEN

Vågorna ger dig som seglare mer utmaning och fartkänsla. Bli ett med vågen och den lyfter dig dit du vill. I seglarmärke VÅGEN lär du dig om strategi och taktik. Finns i svårighetsgraderna grön och blå.



## VÅGEN – grönt

Syftet med detta märke är att du som seglare ska börja förstå vilken väg som är snabbast runt banan. Den gröna vågen består av en strategidel och en taktikdel.

### Grön strategi

För att klara denna del av märket ska du:

- Förstå varför det blir kortare väg när du seglar så högt som möjligt på kryssen
- Kunna pejla landmärken för att veta att du är på linjen
- Kunna hitta layline i stabila vindar och utan ström
- Kunna segla innanför layline i stabila vindar och utan ström
- Kunna se vindbyar nära dig under segling och vara beredd när de kommer
- Känna vindskift på kryssen och veta om de höjer eller vrider mot
- Känna till ström och veta hur det kan påverka fasta situationer som starter, laylines och rundningar
- Veta att strömmen kan vara olika stark på olika delar av banan
- Ha förståelse för banans spelplan och ha en enkel plan

## Grön taktik

För att klara denna del av märket ska du:

- Känna till vindskugga och att ge eller få "skitvind"
- Ha förståelse för valmöjligheterna när du ska väja för en annan båt. Exempelvis gå bakom eller slå på kryss
- Kunna starta i lovart, mitt på linjen och i lä i ett grönt fält om max 20 båtar
- Kunna starta med en lucka i lä
- Känna till tumregeln på kryssen: ha fart i båten, titta så att du inte krockar och titta efter rundningsmärket ibland
- Veta vart du ska efter nästa rundning
- Kunna ha fart genom en rundning och inte fastna i andra båtar



## VÅGEN – blått

Syftet med detta märke är att du som seglare ska få en djupare förståelse för vilken väg som är snabbast runt banan. Du ska också få en förståelse för hur du vill placera dig i förhållande till de du tävlar mot. Den blåa vågen består av en strategidel och en taktikdel.

### Blå taktik

För att klara denna del av märket ska du:

- Veta varför du går bakom eller väljer att slå för att hålla undan för en båt på kryss
- Aktivt kunna ge "skitvind" eller ta sig ur "skitvind"
- Lä-Lovart; kunna tvinga en annan båt att slå genom att segla högt som läbåt
- Aktivt kunna bestämma hur du vill väja för en annan båt

### På banan – prioriteringar

- Kunna ta innerplats vid märke
- Kunna välja din väg i och inför rundningar i ett blått fleet på ca 40 båtar
- Kunna avgöra fördelar och nackdelar med underbåge/överbåge vs vägval/konkurrenter
- Kunna använda "guldregeln" att placera dig mellan märket och konkurrenterna om du leder

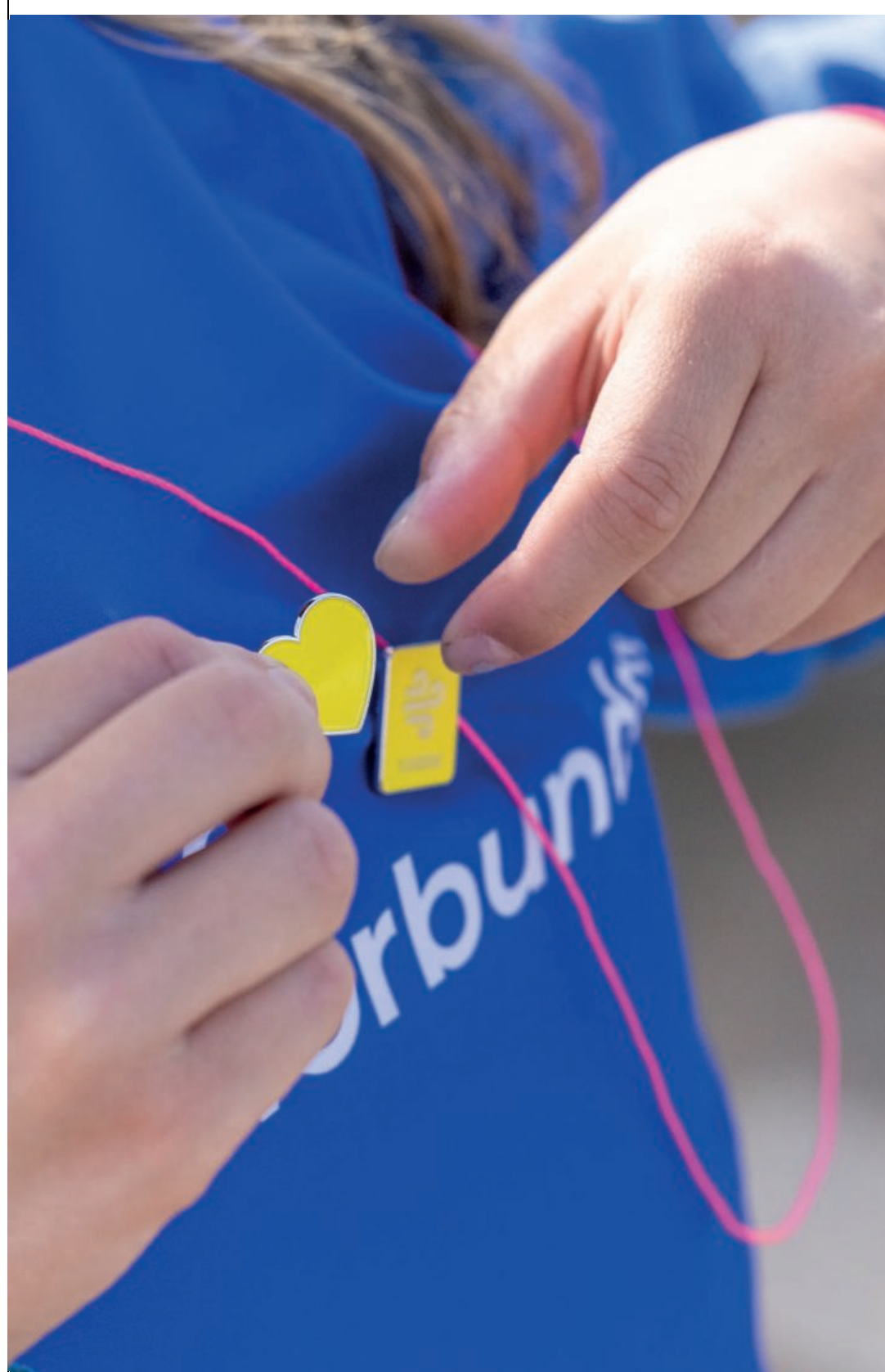
### Start – Att ha en plan

- Kunna ta ett landmärke och använda det i starten
- Kunna starta var som helst på linjen – lovart, lä, mitten – i ett blått startfält
- Kunna skapa och försvara en lucka på startlinjen
- Kunna starta utifrån din plan på första banbenet

### Blå strategi

För att klara denna del av märket ska du:

- Förstå vad det betyder i seglad sträcka att segla högt respektive lågt
- Kunna se vindbyar både nära och långt bort och aktivt välja att segla till mer vind på alla bogar
- Känna vindskift och kunna slå på dem
- Känna till tumregler som; segla långa benet först, sista skiftet är permanent etc.
- Förstå kompassens betydelse för att läsa vinden
- Med hjälp av kompass läsa vindskift och lägga upp din strategiska segling efter aktuella vindskiftstyper
- Förstå ström och hur den påverkar fasta situationer som start, laylines och rundningar när den är jämn över banan
- Kunna bedöma laylines vid vindskift och ström
- Kunna pricka laylines samt hålla dig innanför dessa
- Kunna göra en egen plan för hela vägen runt banan





# VINDEN

Vem kan segla förutan vind? Att lära sig förstå och läsa vinden är helt avgörande för dig som seglare. I seglarmärke VINDEN lär du dig om väder, regler och fysiologi. Finns i svårighetsgraderna gul, grön och blå.



## Vinden – gult

Syftet med detta märke är att du som seglare ska börja lära dig lite om väder så det känns tryggt och säkert att segla.

För att klara denna del av märket ska du:

- Veta var man kan få bra information om väderprognoser och väderdata
- Veta hur man läser av vindens styrka och riktning
- Veta hur du ser och känner vindbyar och vindskift
- Kunna känna igen bymoln



## Vinden – grönt

Syftet med detta märke är att du som seglare ska lära dig känna igen vanliga väderfenomen, kunna delta på en grön kappsegling och lära dig grunderna i seglingsfys.

### Grönt väder

För att klara denna del av märket ska du:

- Veta hur du ser och känner igen vindbyar och vindskift
- Känna igen bymoln
- Veta varför det blåser
- Ha kännedom om sjöbris och landbris
- Känna till att det kan finnas ström i vattnet och hur den kan påverka fasta situationer.

### Gröna regler

För att klara denna del av märket ska du:

- Veta vad som gäller vid en grön kappsegling och deltagit

### Grön fysiologi

För att klara denna del av märket ska du:

- Klara en hinderbana där de grundmotoriska rörelserna ingår: stå, gå, krypa, springa, hoppa, rulla, åla, kasta, hänga, klättra, fånga och balansera
- Kunna göra knäböj och utfallssteg med kontroll på fot, knä och höft
- Kunna slå en kullerbytta
- Vara med på fem fysträningsspass på klubben





## Vinden – blått

Syftet med detta märke är att du som seglare ska lära dig mer om väderfenomen, lära dig de vanligaste reglerna och vad du behöver träna för fys som seglare.

### Blått väder

För att klara denna del av märket ska du:

- Kunna förklara hur sjöbris och landbris uppkommer
- Förstå läeffekter av land och att vinden kan vara störd nära land om det blåser därifrån eller rakt mot land
- Förstå vindskift och olika vindskifttyper
- Förstår hur strömmen påverkar när den är olika stark på banan och grunderna i varför den är olika stark

### Blå fysiologi

För att klara denna del av märket ska du:

- Förstå jolleseglingens fysiska krav när det gäller energiförsörjningen
- Kunna genomföra och förstå betydelsen av uppvärmning på land
- Kunna tre övningar för att träna seglingsanpassad styrka

### Blåa regler

För att klara denna del av märket ska du:

- Kunna skriva en protest
- Kunna beskriva fakta
- Kunna genomföra en protestförhandling som svarande och kärke
- Ha kunskap och förståelse för regel 42
- Kunna del 2 i Kappseglingsreglerna:
  - Rätt till väg
  - Allmänna begränsningar
  - Vid märken och hinder
  - Övriga regler i del 2

# Loggboksanteckningar



Svenska  
Seglarförbundet