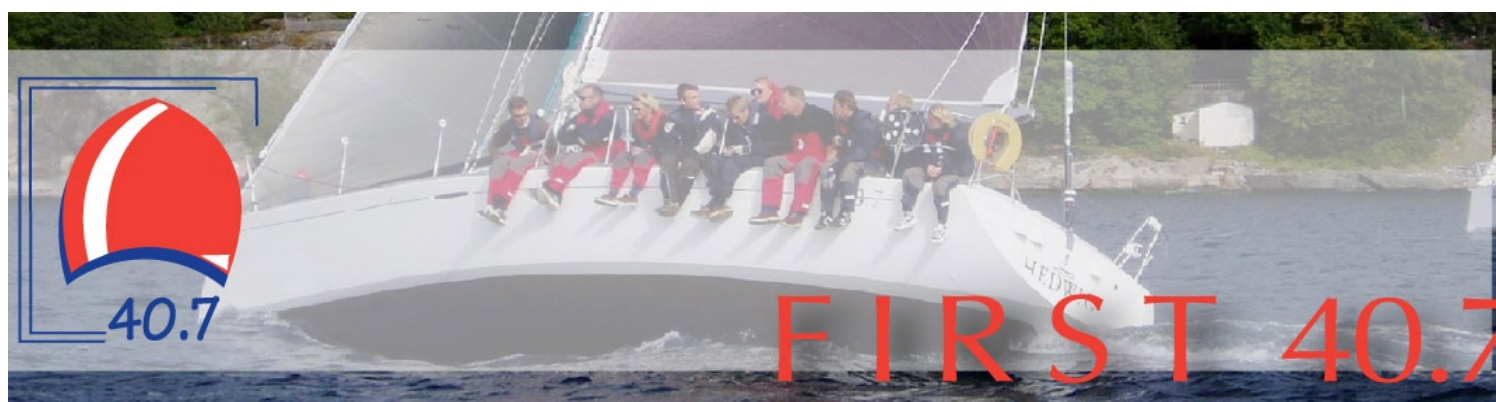




# First 40.7 klubben

## Seil- og regattakurs

Vinteren 2009-01-26



## **INNHALDSFORTEGNELSE**

- 1. KURSPROGRAM.....**
- 2. RANKINGREGATTAER 2009**
- 3. KLASSEREGLER FIRST 40.7 (EKSISTERENDE – UNDER OMARBEIDELSE) .....**
- 4. FARTSPOTENSIALE – UTDRAG FRA POLARDIAGRAM - .....**
- 5. EKSEMPEL PÅ SEILSKIF-TABELL .....**
- 6. EKSEMPEL PÅ SIKKERHETSPLAKAT**
- 7. VEDLIKEHOLDSPUNKLTER.....**
- 8. POSISJONSKORT .....**



## First 40.7 – Seil-/regattakurs vinter 2009

Tid: 4 ettermiddager **kl 18.30 – 21.30**

- tirsdag 27. januar
- onsdag 4. februar
- onsdag 11. februar, og
- onsdag 25. februar 2009

Målgruppe:	Alle som seiler eller ønsker å seile som mannskap på First 40.7
Kursavgift:	Kr 100,- pr deltaker, betales første kurskveld
Sted:	Se under den enkelte kurskveld
Påmelding:	Til Audun Gjostein; <a href="mailto:audun.gjostein@seland-law.no">audun.gjostein@seland-law.no</a> eller 92013504 Deltakerbegrensning om nødvendig. Mannskap på medlemsbåter i First 40.7-klubben prioriteres ved overtegning.

### Tirsdag 27. januar: Regattaforberedelser og seil-/båttrim kryss

**Sted:** North Seil-loft, Leangbukta 31, 1392 Vetre

- Om kurset og båttypen First 40.7 (15 min) (klubbstyret)
  - båttypen - utbredelse - besetning - klasseregler – klasseklubb – rankingregattaer - kvalitetsbørs for mannskap
- **Praktisk regattaforberedelse** (45 min) (Jørn Erik Ruud)
  - Klargjøring av båt, personlige forberedelser, fordeling av oppgaver og organisering av mannskap.
  - Forberedelser før start; baneområdet, værmelding; vind og strøm, strategi seilasen.
  - Under løpet; hva skal jeg fokusere på.....
  - Hvorfor er vi best? Marielle forlater klassen og avslører hemmeligheten
- **Seiltrim og båtfart – kryss og slør** (90 min) (Christen With/North)

## **Onsdag 4. februar: Seil og båttrim lens, metrologi og sikkerhet**

**Sted:** **Normar Yachts AS**, Sletta Næringspark, 1555 Son

- **Seiltrim og båtfart – lens** (60 min) (Sverre J. Tangerud/Elvstrøm)
- **Vær, vind og strøm for seilere:** Grunnleggende meteorologi og oseanografi (60 min) (Lars Petter Røed)
- **Sikkerhet - Seiling i hardt vær** (45 min) (Nils Nordenstrøm)

## **Onsdag 11. februar: Seilregler, strategi og taktikk**

**Sted:** **Normar Yachts AS**, Sletta Næringspark, 1555 Son

- **Seilregler** (60 min) (Espen Guttormsen)
  - Grunnleggende (3 hovedregler + lufferegul)
  - Særlige regler ved start
  - Særlige regler ved merkerunding
- **Strategier og taktikk** (60 min) (Espen Guttormsen)
- **Slitasjepunkter og vedlikehold av seil og båt 40.7** (15 min) (Elling Rishovd)

## **Onsdag 25. februar: Rollefordeling og båthåndtering (tekniske manøvre)**

**Sted:** **Normar Yachts AS**, Sletta Næringspark, 1555 Son

- **Rollefordeling** (posisjonskort) (30 min) (Elling Rishovd)
- **Båthåndtering – tekniske manøvre** (i mye og lite vind) (90 min) (Jørn Erik Ruud og Elling Rishovd)
  - Slag (inkl rullslag og akterstagsproblematikk i lite vind)
  - Seilskift (inkl. pakking/lagring av seil på dekk)
  - Spinnaker sett
  - Spinnaker jibb
  - Spinnaker nedtak
- **Kursavslutning**
  - Treningssamling - Terminlisten – etablering av mannskapsbørs – evaluering (20 min) (Erling/Audun)



## FIRST 40.7 FORSLAG TIL KLASSEREGLER NORGE

**1. INTRODUKSJON:** Ved utarbeidelsen av de norske First 40.7 reglene har klasseklubben valgt å ta utgangspunkt i den amerikanske First 40.7 de-facto standarden og tilpasset denne til norske forhold.

Hovedintensjonen bak den norske First 40.7 tilpasningen er:

- Skape et sterkt og synlig First 40.7 klassemiljø i Norge
- Få mest mulig like båter på fjorden
- Holde kostnadene nede
- Gjøre det enkelt for båtieren å bygge om fra turseiling til regatta og vice versa
- Påse at båtene er konkurransedyktige i LYS, IMS og ORC-Club

**2. FORKLARING:** Fullstendige spesifikasjoner kan ikke foregripe enhver mulig situasjon som kan oppstå. Dersom et punkt ikke er dekket i dette regelverket, skal regelkomitéen opprette regel for dette punktet. Ved forklaring av disse regler og spesifikasjoner skal komitéen ta hensyn til hensikten heller enn en hvilken som helst teknisk konstruksjon som kan bli avledet fra ordbruken, og skal alltid ta hensyn til hovedprinsippet i spesifikasjonene, som er å vedlikeholde 40.7 klassen som en entypeklasse. Det er ingen opsjoner i disse regler og spesifikasjoner hvis ikke angitt. Ved fravær av de spesifikke regler i motsetningsforhold skal NSFs regler gjøres gjeldende.

**3. STANDARDER:** De originale planer og spesifikasjoner fra Beneteaudokument eller en godkjent kopi av disse tegninger skaffet tilveie av klasseklubben skal betraktes som grunnleggende for de offisielle standarder med henblikk på skrog, mast/bom og rigg.

**4. GODKJENTE BÅTER:** Det skal være klasseklubbens ansvar å sikre at medlemsbåtene følger klassereglene og dens spesifikasjoner. En 40.7 båt kan bli utfordret ved en skriftlig protest som beskriver årsaker, utgitt til formannen, som skal henvende seg til regelkomitéen for en avgjørelse. En teknisk protest skal vedlegges en sjekk på kr. 200.- som skal returneres hvis protesten gjennomføres, og ellers tilfalle klassekassen.

Regelkomitéen skal ha myndighet til å erklære en båt ugyldig.

## 5. FORBUDTE MODIFIKASJONER

### A. Skrog, Kjøl, Ror

1. Formendring, innfylling, utboring, omplassering av skrog, kjøll eller ror.

### B. Dekk

1. Baugbeslaget skal ikke modifiseres eller omplasseres.
2. Mastefoten (mast step assembly) skal ikke modifiseres eller omplasseres.
3. Genoaskinnen må ikke endres.
4. Lengde og plassering av løygang skal ikke endres.
5. Fortøyningsbeslag skal ikke flyttes.
6. Pulpit, pushpit og rekke skal opprettholde standard høyde og antall.
7. Bruk av dekksgjennomføringer for kontroller er forbudt.
8. Standard stålratt kan ikke byttes til annen type.
9. Radikale endringer av dekkslayout skal godkjennes av regelkomiteen.

### C. Mast, Bom, Rigg

1. Masteprofilet skal ikke endres, skjæres ut, lettes, forhøyes, forkortes eller modifiseres på noen som helst måte.
2. Type salingshorn, lengde på salingshorn, vinkel på salingshorn eller innfestingsmetode for salingshorn skal ikke endres eller modifiseres.
3. Antall fall skal begrenses til ett storseilfall, ett genoafall og to spinnakerfall.
4. Bomprofilet skal ikke endres, skjæres ut, lettes, forhøyes, forkortes eller modifiseres på noen som helst måte.
5. Standard rigg (vant, forstag, akterstag) skal ikke reduseres på diameter eller endres i material.
6. Standard festemetoder og festepunkter for rigg skal ikke endres eller flyttes.

7. Bruk av hydraulikk for mekanisk formål på en hvilken som helst kontroll er ikke tillatt, bortsett fra akterstag.
8. Genoa og fokk kan bare festes til baugbeslaget.
9. Spinnakerbommen målt på mast skal ikke overskride 4,41 m. i lengde. Ref. NSF målregel.

#### **D. Interiør**

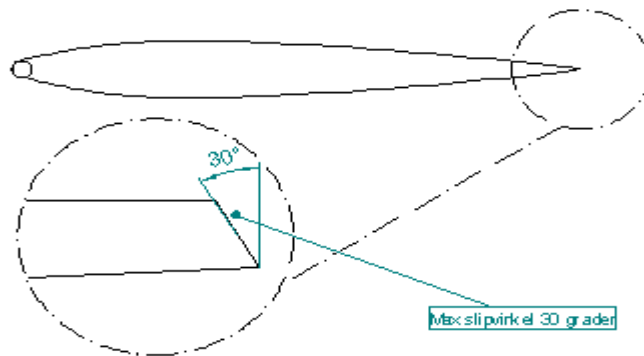
1. Puter i hovedkabin, akterlugarer og forpigg skal ikke fjernes.
2. Standard toalettlokk og propanflaske eller annet av tilsvarende vekt skal ikke fjernes.
3. Motoren må være av standard størrelse og vekt, og installert i standard plassering. Enten 30 hk eller 40 hk standard motor er godkjent.
4. Demontering eller flytting av standard vanntanker eller drivstofftank er ikke tillatt.
5. Det elektriske system må forbli som levert fra produsent.
6. Det kreves minimum to batterier, og de må forbli i deres standard plassering.
7. Standard bord i hovedkabinen kan ikke fjernes for klasseregatta.
8. All standard kabininnredning og dører skal ikke fjernes for klasseregatta.

### **6. TILLATTE MODIFIKASJONER**

#### **E. Skrog, kjøle, rør**

1. Normal pussing og mindre utbedringer til design spesifikasjoner.
2. Grohindrende preparering av undervannsskroget.
3. Kjølen kan bearbeides etter angitt skisse





#### F. Dekk

1. Rekkestøttene kan forsterkes.

#### G. Mast, Bom, Rigg, Spinnakerbom

1. Fri type forstagsprofilsystem.
2. Bruk av fri type av elektronisk/mekanisk instrumentering.
3. Karbonfiber spinnakerbom.
4. Akterstagspile i toppen av masten.

#### H. Interiør

1. Tillegg av et hvilket som helst system til det standard elektriske system inkl. lap top.
2. Tillegg av en hvilket som helst type kabininnredning (cabinetry?).

#### I. Eksteriør

1. Fjerning av flyttbare cockpitbenker (lazerets?) er tillatt.
2. Badestige kan tas ut av båten.

## 7. SEIL Ref. NSF måleregul

### A. Storseil

1.  $P = 14,89$  m.  $MGT=1.14$ .  $MGU=2,05$ m.  $MGM=3.51$ m.  
 $MGL=4.86$ m
2.  $E = 5,40$  m.
3. Maksimum fem spiler kan monteres i storseilet. Avstanden mellom spilene må være omtrent jevnt fordelt på akterliket.
4. Ett rev er påbudt.
5. Norsk seilnummer må vises på begge sider av storseilet.

### B. 1 Genoa

1.  $I = 15,73$  m.
2.  $J = 4,41$  m.
3. Maksimum LP = 150 % av J.
4. Maksimum omfang, målt fra midten av akterliket til forlikstape skal ikke overskride halvparten av underlikslengden.
5. Norsk seilnummer må vises på begge sider av genoa.

### C. 3 Genoa

1.  $I = 15,73$  m.
2.  $J = 4,41$  m.
3. Maksimum LP = 104 % av J.
4. Ingen rev er tillatt.
5. Opptil 4 spiler er tillatt.

### D. Spinnaker (maksimum2)

1. Maksimum sideliklengde  $SL = 15,52$  m.,  $SMW = 7,94$  m.
2. Minimum dukvekt skal være 0,75 oz.
3. Seilnummeret må vises på begge sider av spinnakeren.

### E. Måling av seil. Alle seil skal være stemplet med dato.

## **F. Antall seil**

Hver båt begrenses med en total på 6 seil. Av disse er 2 stk. overlappende genoa tillatt. Bare ett seil mindre enn eller lik 104 % av J er tillatt, bare ett storseil er tillatt, og to spinnakere. (hardværsfokk, stormfokk og trysail går utenom?)

Dersom et eller flere av de 6 seil blir tydelig skadet, kan et annet seil brukes som erstatning for det ødelagte seil.

## **G. Kjøp av seil og bruk**

1. Hver registrert båt kan ikke kjøpe mer enn 1. nytt klasseseil pr. år (etter å ha kjøpt de 6 klasseseil).

2. Seil som har blitt skadet så mye at de ikke kan repareres kan erstattes.

De nye seil må merkes og dateres med kjøpsdato.

3. "Kalenderåret" vil begynne dagen etter sesongens siste regatta.

4. Hvis en "ny" båtkjøper kan bevise at seilene er utslitt, kan de innrømmes mer enn 1. nytt seil det første året de eier den brukte båten.

## **8. PROFESJONELLE OG MANNSKAPSVEKT**

Opptil to "profesjonelle" er tillatt i klasseregattaer. Profesjonelle skal ikke tillates å styre båten i regattaer hvis de ikke er prinsipiell eier av båten (Båt navngitt i deres navn.). "Profesjonell" er her definert som enten en Gruppe 2 eller Gruppe 3 konkurrent som beskrevet i seksjoner i NSF's regler. Unntak må godkjennes av Regelkomitéen.

Mannskapsvekt inkludert rormann max 775 kg.

## **9. PÅBUDT UTSTYR**

Alle båter må ha ombord minimum det påbudte NSF kategori 4 sikkerhetsutstyr.

**FIRST 40.7 NOR 9311, Sjøboden**

Vindhastighet knop	6	8	10	12	14	16	20
<b>Vindhastighet m/sek</b>	<b>3,09</b>	<b>4,12</b>	<b>5,14</b>	<b>6,17</b>	<b>7,20</b>	<b>8,23</b>	<b>10,29</b>
Beat angles	43,7	44,4	41,2	39,1	38,1	37,6	37,6
Beat VMG	3,63	4,35	4,80	5,07	5,24	5,34	5,40
52	5,59	6,63	7,08	7,35	7,52	7,62	7,70
R 60	5,99	6,94	7,41	7,65	7,80	7,90	7,99
E 75	6,36	7,19	7,72	8,01	8,17	8,28	8,43
A 90	6,31	7,27	7,84	8,12	8,37	8,60	8,84
C 110	6,11	7,11	7,74	8,18	8,57	8,89	9,27
H 120	5,71	6,84	7,53	8,02	8,45	8,88	9,64
135	4,97	6,17	7,02	7,62	8,07	8,47	9,36
150	4,15	5,23	6,25	7,00	7,57	8,01	8,79
Run VMG	3,59	4,53	5,41	6,18	6,82	7,37	8,18
Gybe Angles	142,20	148,00	150,00	161,60	168,40	172,20	175,40

<b>Wind</b>	<b>Beat angels</b>	<b>Speed</b>
6kt	43,7 grader	5,17
8kt	44,3 grader	6,08
10kt	41,0 grader	6,57
12kt	40,3 grader	6,79
14kt	39,1 grader	6,91
16kt	38,4 grader	6,99
20kt	38,2 grader	7,08
<b>Wind</b>	<b>Gybe Angels</b>	<b>Speed</b>
6kt	142,1 grader	4,77
8kt	148,0 grader	5,48
10kt	149,4 grader	6,45
12kt	159,0 grader	6,82
14kt	167,8 grader	7,22
16kt	172,5 grader	7,68
20kt	174,7 grader	8,53

TWS (kt)	UP		Forseil	skjøte punkt	Akter stag	DOWN	
	BSP	TWA				BSP	TWA
4	3,6	46,8	G1 L		0	3,3	141
6	5,0	45,8	G1 L		0	4,5	143
8	5,9	43,3	G1 L/ML		2	5,5	147
10	6,4	41,3	G1 ML		2-3	6,2	152
13	6,7	39,0	G1 MH/H		3	7,1	166
16	6,8	38,5	G1 H		3-4	7,5	170
20	7,0	37,9	G3		4-5	8,3	173
25	7,1	37,7	G3		5-6	9,2	175
30	7,2	37,5	G3		6	10,3	176

## Fortitude – NOR-10168

## Fritt Fram ! – NOR-10240

Seilskifte			
Seil	Min.kn/ms	Maks. kn/ms	
Genua # 1 Light	1kn / 0,5 ms	10 kn / 5 ms	tom lett bris 5,4 ms
Genua # 1 Med/He	6 kn / 3 ms	20 kn / 10 ms	tom frisk bris 10,7 ms
Genua # 3	18 kn / 9 ms	28 kn / 14 ms	tom liten kuling 13,8 ms
Hardværsfokk # 4	28 kn / 14 ms		fom stiv kuling 13,9 ms
Stormfokk	40 kn / 20 ms		

# SIKKERHETSPLAKAT

Plassering av sikkerhetsutstyr  
NOR 10240 – Fritt Fram!

## Kartbordsete:

- Førstehjelpsutstyr
- Drivanker + tau
- Nødraketter/-bluss i gul grab-bag
- Poppetang
- VHF nødantenne
- Båtmannsstol

## Hyller i rygg bak kartbordsete:

- Lommelykt
- Nødlanterner
- Reserve patroner til oppblåsbar vest
- Tåkelur
- Koniske treplugger + teipet til gjennomføringer

## Under skap i styrbord akterlugar

- Boltsaks/wire-kutter

## I skap under kartbord

- Verktøy, seilrep.utstyr, teip, mm.

## Under brisk i babord akterlugar:

- Nødror
- Anker

## Under brisk i forpigg

- Hardværsfokk
- Stormfokk
- Try seil
- Tauverk
- Ekstra lensepumpe

## Utvendig:

### I gassflaske-rom

- 2 sammenleggbare bøtter

## På hekken

- Hesteskobøyle m/lys
- Danboy
- Lifsling

# Vedlikeholdspunkter

## Skrog under vann

1. Profiler for kjøøl og ror.
  - Bengt Falkenberg har fått disse fra Farr.
2. Plate ved seilbåtdrev løsner.
  - Limes med Tech 7. Byttes til gummimembran fra Volvo eller Yanmar.
3. Aluhylse ved nedre rorlager korroderer.
  - Sjekkes hver høst.
4. Bunnstoff.
  - Vannslipes med 300 papir og to strøk VC 17.
5. Gjennomføringer.
  - Sparkles med epoksysparkel og slipes.
  - Skrog over vann
6. Roroverføring i vectran.
  - Sjekkes hver mnd og byttes annethvert år. Eventuelt bytte til wire (spør Claus Landmark) som forhandler.
7. Rorlager.
  - Sjekkes hvert år. Byttes på eldre båter til nålelager.
8. Sprekker ved rekkestøtter.
  - Støpes igjen og sparkles og slipes.
9. Lekkasje ved mastefot.
  - Fuges med Tech 7. Fug også spor over og under kick og fyll mastesporet.
  - Noen båter er også levert med for lange skruer i mastefot.
10. Strekkfisker mellom mast og fot løsner.
  - Noen båter er levert med for korte skruer. Sjekkes og evt. byttes.

## **Skrog over vann**

11. Skruer i mastefot låser seg. Alu-syrefast.

- Løsnes minimum en gang pr. år og smøres med silikon.

12. Roroverføring i vectran.

- Sjekkes hver mnd og byttes annethvert år.

13. Dekkslys blir ødelagt i slag.

- Plate og pære limes fast med Tech 7.

14. Antisklibelegg.

- Vask båt et hver bruk med båtshampoo med polish.

15. Slitasje ved clamcleat for kick og opphal.

- Monter beskyttelse i syrefast.
- Stående rigg

16. Fallhjul for genoa.

- Sjekkes vår og høst. Byttes hvert 3.-4. år.
- Benytt evt. babord spinnakerfall til genoa.

17. Akterstag i fiber.

- Kjøpes av With eller Claus Landmark.

18. Blokker for fall ved mastefot.

- Sjekkes før hver regatta. Spyles ofte og med mye ferskvann.

19. Endestykke på spinnakerbom holder ikke.

- Sjekkes før hver regatta. Byttes. Sett på "donuts" på brasen.

20. Skjøteløpere lager skade i side på hytta.

- Sette i skrue i ledig hull i skjøteløper slik den ikke slår inn i hytta.

## **Løpende rigg**

21. Fall sklir i avlastere.

- Vask og smør opp avlastere.
- La fallet stå på vinsjen.



- Monter to avlastere på storseil- og genoafall.

22. Vinsjeskiver for å kunne bruke vinsjene på b.s.

- 60 mm. fra Lewmar. Monteres som på nyere båter.

23. Vinsjer.

- Vaskes og smøres opp hver vår og høst.
- Vaskes først med diesel eller lampeolje.
- Bruke en blanding 50/50 av vinsjfett og olje til propellhus for påhengsmotorer på rullelagerne.
- Symaskinolje på klikkerne og vinsjfettet på drevene.

24. Fall slites.

- Vaskes og endesnes hver høst. Bruk knute istedenfor spleis.

25. Lengder på fall (målt på prod.nr. 502).

- Storseilfall            38 m
- Genoafall                35 m
- Spinnakerfall         37 m
- Sp.bomopphal         25 m
- Sp.bomnedhal         24 m
- Storseilskjøte         35 m
- Genoaskjøte            18 m
- Spinnakerskjøte       22 m
- Spinnakerbras         22m

# POSISJONSKORT First 40.7

## Plassering på rekka

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen.  
Hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser, og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krengeing.

- Tenk fremover og vær fokusert og forberedt på neste oppgave hele tiden.
- Sitt alltid ned når du ikke utfører noen av dine oppgaver.
- Beveg deg smidig ombord  
Ikke trampe....
- Rolige bevegelser i lite vind.

1: Fordekk

2: Mast

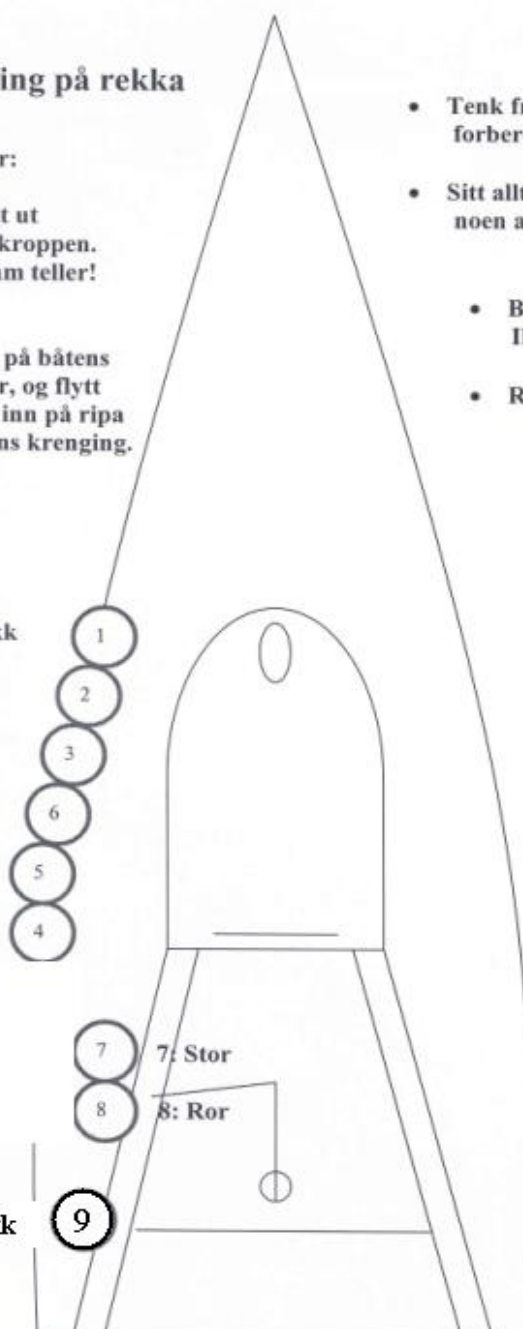
3: Luke

6: Gen3

5: Gen2

4: Gen1

9: Taktikk



# Posisjonskort

## Pos nr 1 - Fordekk

- a) Ha båtmanns stol/sele på hele tiden.
- b) Klargjøring av alle forseil.
- c) Rigging av seil og skjøter/fall på fordekk i samarbeid med mastemann. Feste fall på alle forseil + skjøt + bras i spinnaker.
- d) 'Føre' forlik i forstagsprofil ved genoaheis.
- e) Baugmann i starten.
- f) Skjørt over rekka under slag.
- g) Feste genoafall foran før mastetopp frem.
- h) Sitte klar i pulpit med ny bras v/spinnakerjibb.
- i) Berge spinnaker fra fordekk.
- j) Følge med på vektbalanse foran/bak – baugen skal være i vannet hele tiden. Gi melding bakover om forflytning.

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## Posisjonskort

### Pos nr 2 - Mast

- a) Assistere Fordekksmann med klargjøring av forseil
- b) Assistere Fordekksmann med rigging av skjøter og fall på fordekk. Feste skjøter i genoa/fokk.
- c) Feste storseilfall og 'føre' mastelik i masteskinnen ved heising.
- d) Feste likline og cunningham i storseilet!
- e) Heise forseil fra mast i samarbeid med lukemann.
- f) Rigge spinnakerbom på mast i samarbeid med lukemann.
- g) Sikte fra mastefot når masten tiltes frem.
- h) Trippe spinnakerbom på ordre fra spinnakertrimmer
- i) Heve spinnakerbom på mast før jibb
- j) Senke spinnakerbom på mast etter fullført dipp.
- k) Kontrollere alle fall og skjøter under lens. Sørge for at alt er klart før heis av genoa.
- l) Berge spinnaker fra fordekk.
- m) Ta ned spinnakerbom.
- n) Hale storseil inn ved jibb og bunnmerke.
- o) Pakke spinnaker  
Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

# Posisjonskort

## Pos nr 3 - Luke

- a) Gjøre klar og heise storseil fra kjelleren.
- b) Heise og senke alle fortriangelseil fra luken.
- c) Klokkemann i starten.
- d) Tverrskips vektbalanse.
- e) Spinnaker opp: Sette bomløft og heise spinnaker. Senke genoa.
- f) Under spinnaker, kjøre bomnedhal, skjøtevinsj, barbers, kick.
- g) Koordinere tilt av mast med fordekk/mast/.
- h) Under spinnakerjibb: Melde 'GJØR KLAR TIL JIBB' fremover til fordekk. Når fordekk og Gen 1+2+3 er klar, sier Rormann: 'VI JIBBER.' Gen2 braser. Spinnaker pendler over. Idet bras er avlastet (trekker rett fremover), roper du 'TRIPP!' Senke + heise bomløft forbi forstaget.
- i) Kontroller og klargjør fall før senk av seil.
- j) Spinnaker ned: Heise genoa. Senke spinnaker + senke bom.

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## Posisjonskort

### Pos nr 4 – Gen 1

- a) Rigging og kontroll på forseilskjøter og –kontroll liner i cockpit, i samarbeid med Fordekksmann.
- b) På kryss, før slag,: Gå raskt ned i le og melde 'Genoa klar'.  
Slippe genoa idet båten passerer vindøyet – litt bakk i forkant OK, men ikke hold for lenge! Det ødelegger seilet.
- c) Gå raskt ned i le og sveive inn genoa mens Gen2 haler.  
Pass på at Fordekk- eller Mastemann vipper skjørtet over rekka.  
Overta skjøtet fra Gen2 når du har kontroll, og seilet er nesten helt inne.
- d) Kjøre skjøtet under spinnaker. Kommunisere med lukemann som bestemmer tidspunkt for heise opp, trippe, og ta ned spinnaker. Spinnaker skal alltid heises og tas ned mens genoa er oppe!
- e) Ved jibb, overlate gmlt skjøte til Gen2 og kjøre nytt skjøte, slik at spinnaker flyr når bommen trippes (hektes av bras, og svinges under forstaget, festes i ny bras, og svinges ut på ny side.)  
Melde 'SPINNAKER KLAR' til lukemann når du og Gen2+3 er klare.
- f) Trimme etter lus, bruke fall, forstag, skjøtløper og skjøter for å finne optimal seilform for fart og høyde. Bruk barberhal på skjøtet under genoaslør. Bommens høyde ute/inne ved spinnaker.

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## Posisjonskort

### Pos nr 5 – Gen 2

- a) Heise opp storseil fra cockpit. (Tak1 sveiver på vinsj.)
- b) Hale inn genoa i slagene, og hale mens du går opp i lo, og Gen1 sveiver på vinsjen.
- c) Kjøre bras under spinnaker. Trim i utgangspunktet bommen 90 grader på vindretningen, i samarbeid med Gen1.
- d) Ved ' VI JIBBER!' fra rormann, start jibb ved å brase max. Bytt til ny bras når spinn bom trippes og Gen1 kontrollerer spinnaker med nytt skjøte.
- e) Når bommen er festet i ny bras av Fordekksmann, bras max opp igjen, slik at Gen3 kan slakke det gamle skjøtet.
- f) Når spinnaker tas ned: Ikke slakk bras før toppen er i dekk.

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## Posisjonskort

### Pos nr 6 – Gen 3

- a) Assistere Gen1 og Gen2 etter behov.
- b) Før spinnaker jibb – hvis Gen1 ønsker det: Overta skjøte fra Gen1, fly spinnaker i samarbeid med Gen1 etter at spinnakerbom er trippet (løsnet fra gammel bras).
- c) Når bommen er festet i ny bras av Fordekksmann, og brasen teites av Gen2 og avlaster ditt gamle skjøte: Hale i brasen mens Gen2 kjører vinsjen.
- d) Før spinnaker tas ned: Kjør genoaskjøt når genoa settes. Overlever til Gen1 Når spinnaker er tatt ned.

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## Posisjonskort

### Pos nr 7 – Storseil

- a) Løsne alle trimliner, kick, cunningham, uthal, skjøte før heis av storseil.
- b) Kontinuerlig trim av storseil under seilas. Alle trimliner og skjøter skal brukes aktivt for å oppnå max fart og høyde. Følg med på instrumentene.
- c) Kommuniser med rormann om kraft og balanse, bruk løygangen for å justere i kastevind. Kick må være klar til å løses ut ved fare for broach!
- d) Ved rask duck og toppmerket skal storseilet ut FØRST! Det skal ikke være press i seilet ved runding. Da klarer ikke rormann å falle av.
- e) Ved bunnerket skal storseilet inn FØRST! Det skal være skjøtet helt inn i det rormann loffer opp rundt merket, slik at båten er på full krysskurs med en gang. Tidlig press i storseilet hjelper båten rundt merket.
- f) Husk å trimme seilet dypt på lenseleggen. Stramme trimliner før bunnerket!
- g) Storseilet skal skjøtes raskt inn til senterlinjen idet spinnaker-bommen trippes, mens spinnaker flys på skjøtene.
- h) På slør med spinnaker må seilet skjøtes noe mere inn enn vanlig for ikke å ødelegge for vindstrømmen over spinnakeren.

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.



Posisjonskort

## Pos nr 8 - Ror

- a) Forsikre deg om at du til enhver tid seiler i eller mot sikkert farvann.
- b) Pek ut en navigatør/taktiker om nødvendig.
- c) Hvis du seiler uten taktiker, ligg i forkant, tenk fremover og fortell ditt crew hvor du skal, slik at de er max forberedt og motivert. Søk informasjon og input fra crew.
- d) Gi klare meldinger om hvor du vil starte, og når du vil ha fart/ikke fart.
- e) Kommuniser med Storseiltrimmer om balansen i båten.
- f) Kommuniser med Gen 1 og 2 om fart gjennom slagene.
- g) Kommuniser med Gen 1 for max VMG på lens.
- h) Gi Gen 2 tid til å brase max før du faller av i jibb.
- i) Lavt inn, høyt ut ved bunnmerket!

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

Notater: