

## Plassering på rekka

Når du rir:

Heng godt ut med overkropppen. Hvert gram teller!

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

1: Fordekk

2: Mast

3: Luke

6: Gen3

5: Gen2

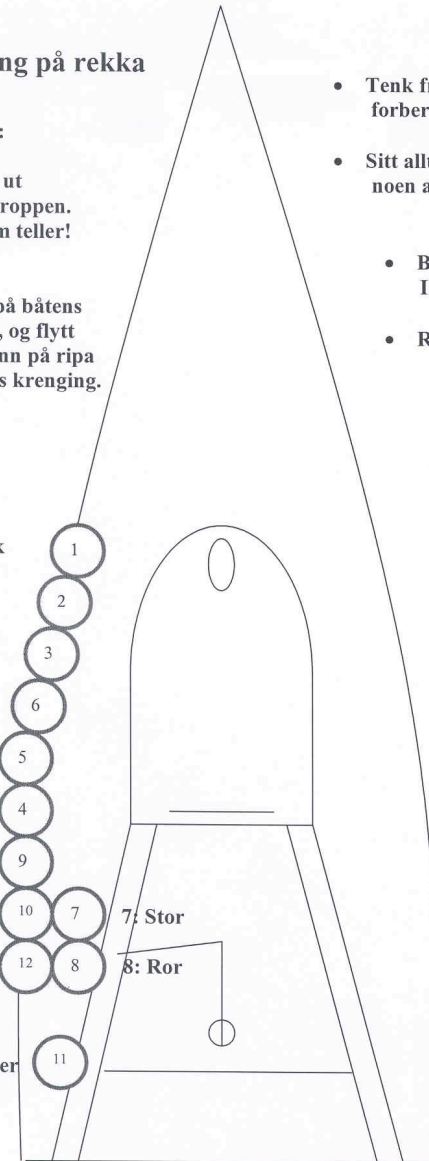
4: Gen1

9: Tak1

10: Tak2

12: Res.

11: Taktiker



- 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.

## Posisjonskort Pos nr 8 - Ror

- a) Forsikre deg om at du til enhver tid seiler i eller mot sikkert farvann.
- b) Pek ut en navigator/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!
- j) 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.