

Kursplan för seglarskola



SEGLAR SKOLA

| | | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|---|
| Barn – t o m 12 år | Nybörjar- skola | Fortsättnings- skola | Kappseglings- skola | Jolle Kölbåt Windsurfing Flerskrov |
| Ungdomar 13-19 år | | | | |
| Vuxna – från 20 år | | | | |

Barn – Optimist

Kursmål enligt SSF:s seglarmärke (brons, silver, guld)

Nybörjarkurs 30 tim – prova och upptäcka

(12 elever 2 instruktörer)

Förkunskapskrav: Simkunnig 200 meter, minimiålder 8 år

| | |
|----------------------------------|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Rigga båten | 1 h |
| Gasa/Bromsa, styra – halvvind | 3 h |
| Kroppsplacering – balans | 2 h |
| Gipp/slag | 2 h |
| Lova/falla | 2 h |
| Lägga till i alla vindriktningar | 3 h |
| Säkerhetskunskap | 3 h |
| De olika seglingssätten | 1 h |
| Läns | 3 h |
| Kryssa | 6 h |
| Vindögat | 1 h |
| Båtens delar – knopar | 1 h |
| Avslutning | 1 h |

Fortsättningskurs 30 tim – lära in och befästa

(12 elever 2 instruktörer)

Förkunskapskrav: Seglarmärket brons eller klarat nybörjarkurs

| | |
|---------------------------|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Repetition | 1 h |
| Halvvind | 3 h |
| Slag/gipp | 3 h |
| Kryssa - hängteknik | 6 h |
| Säkerhetskunskap | 3 h |
| Läns | 4 h |
| Slör | 1 h |
| Stoppa, accelerera, backa | 3 h |
| Start – segla bana (grön) | 2 h |
| Sjömanskap – knopar | 2 h |
| Avslutning | 1 h |



Kappseglingskurs 30 tim – upptäck och

färdighetsträna (12 elever 2 instruktörer)

Förkunskapskrav: Silvermärket eller klarat fortsättningskursen

| | |
|--|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Repetition | 2 h |
| Båthantering | 4 h |
| Seglingsteknik – lättvind, mellanvind, hårdvind: | |
| • Halvvind – placering, koncentration | 2 h |
| • Läns – gipp, placering, styra, skota | 2 h |
| • Kryss – Rullslag, placering, styra, skota | 6 h |
| Strategi och taktik | 2 h |
| Startövningar | 2 h |
| Gröna regler – teori/praktik | 6 h |
| Grön kappsegling | 2 h |
| Avslutning | 1 h |

Ungdomar – C 55 och liknande båtar

Kursmål enligt SSF:s seglarmärke (brons, silver, guld)

Nybörjarkurs 30 tim

Förkunskapskrav: Simkunnig 200 m

| | |
|----------------------------------|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Rigga båten | 1 h |
| Grundläggande seglingskunskap - | 3 h |
| Gipp/slag | 2 h |
| Lova/falla | 2 h |
| Lägga till i alla vindriktningar | 3 h |
| Säkerhetskunskap – Man över bord | 3 h |
| Läns | 2 h |
| Kryssa | 6 h |
| Vindögat | 1 h |
| Stoppa, accelerera, backa | 3 h |
| Väjningsregler | 1 h |
| Båtens delar – knopar | 1 h |
| Avslutning | 1 h |

Fortsättningskurs 30 tim

Förkunskapskrav: Bronsmärket eller klarat nybörjarkurs

| | |
|--|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Repetition | 1 h |
| Segla bana – alla seglingssätt | 4 h |
| Tillägning vid boj, brygga, strand, ankare | 2 h |
| Kryssa - hängteknik | 3 h |
| Säkerhetskunskap – Man över bord, väderkunskap | 3 h |
| Stoppa, accelerera, backa | 3 h |
| Spinnakersegling – grunder | 6 h |
| Start – segla bana (grön) | 2 h |
| Sjömanskap – båtkunskap | 4 h |
| Avslutning | 1 h |

Kappseglingkurs 30 tim – upptäck och färdighetsträna

Förkunskapskrav: Seglarmärket silver eller klarat fortsättningskursen

| | |
|---|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Repetition | 2 h |
| Båthantering- besättningsarbete | 3 h |
| Seglingsteknik – lättvind, mellanvind, hårdvind | |
| • Läns – gipp, spinnakerteknik | 8 h |
| • Kryss – slag, placering, styra, skota | 6 h |
| Strategi och taktik | 4 h |
| Gröna regler – teori/praktik | 4 h |
| Grön kappsegling | 1 h |
| Avslutning | 1 h |

Vuxna – C55 (mindre kölbåt)

Kursmål enligt NFB – Seglarintyg

Nybörjarkurs 30 tim

Kursen avslutas med prov för seglarintyg 1 och ev 2

Förkunskapskrav: Simkunnig 200 m

| | |
|---|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Rigga båten | 1 h |
| Grundläggande seglingskunskap | 4 h |
| Gipp/slag | 2 h |
| Lova/falla | 2 h |
| Olika förtöjningsmetoder, tillägning | 2 h |
| Säkerhetskunskap – Väder, Man över bord | 3 h |
| Läns | 2 h |
| Kryssa, vindögat | 6 h |
| Stoppa, accelerera, backa | 3 h |
| Väjningsregler | 1 h |
| Båtens delar – knopar | 1 h |
| Avslutning och examination | 2 h |

Fortsättningskurs 30 tim

Kursen avslutas med prov för Seglarintyg 2 och ev 3

Förkunskapskrav: Seglarintyg 1 eller motsvarande

| | |
|--|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Repetition | 1 h |
| Seglingsteori, trimning – stagade båtar | 3 h |
| Segla bana – alla seglingssätt | 3 h |
| Tillägning i gäst- och naturhamn | 2 h |
| Sjösäkerhetskunskap – utrustning, kallt vatten | 3 h |
| Båthantering, besättningsarbete | 3 h |
| Väderkunskap | 1 h |
| Spinnakersegling – grunder | 5 h |
| Start – segla bana (grön) | 2 h |
| Sjömanskap – båtkunskap, materielkontroll | 4 h |
| Avslutning, examination | 2 h |

Kappseglingkurs 30 h

Förkunskapskrav: Seglarintyg 2, klarat fortsättningskursen eller motsvarande

| | |
|---|-----|
| Introduktion | 1 h |
| Repetition | 1 h |
| Trimkunskap – stagade båtar | 2 h |
| Båthantering – besättningsarbete | 2 h |
| Seglingsteknik – lättvind, mellanvind, hårdvind | |
| • Läns – gipp, spinnakerteknik | 8 h |
| • Kryss – slag, placering, styra, skota | 6 h |
| Strategi och taktik | 4 h |
| Gröna regler – teori/praktik | 4 h |
| Grön kappsegling | 1 h |
| Avslutning | 1 h |