

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 – halvwind	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
Halvwind	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:	
• Halvwind – 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