

Föräldrarguiden

Du som förälder är viktig, att vara en aktiv idrottsförälder skapar möjlighet till att vara en del av de aktivas uppväxt och utveckling

Målsättning för Seglingen

Svensk Seglings vision är ”Segling - tillgänglig för alla” och förbundets värdegrund är - glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

Till dig som förälder och viktig vuxen

Idrotten Segling är en fantastisk arena där barn, ungdomar och vuxna får möjlighet att mötas och göra gemensamma aktiviteter. Föräldrar och andra nära vuxna är viktiga för att barn och ungdomar ska uppleva Seglingen som glädjefylld. Som förälder/viktig vuxen är det bra att....

- Var insatt i verksamhetens mål och regler
- Ha god kontakt med tränare och andra föräldrar
- Visa intresse för ditt eget och andra barns idrottande
- Säg hej och hejdå till alla vid träning och tävling
- Skapa delaktighet och gemenskap

Våra ledare är licensierade av svenska seglarförbundet. De är ansvariga för planeringen, utförandet och ser till att barnen har roligt och utvecklar sina färdigheter och sitt självförtroende i en trygg miljö.

Hur föräldrar kan involvera sig i idrotten Segling

Om du som förälder vill medverka i klubben finns det många roller både på land och vattnet som kan passa. Hela svenska idrottsrörelsen bygger på det ideella ledarskapet och engagemanget. Om du är intresserad att ställa upp för klubben ideellt är det väldigt uppskattat. Fråga gärna en av ledarna på din klubb om vilka möjligheter som finns för just dig. Alla insatser är välkomna och du behöver inte kunna något om segling för att kunna hjälpa till.

Föräldrar kan

Stödja ledarna i att sprida de viktiga delarna i idrottsrörelsens värdegrund: rent spel, glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet och allas rätt att vara med.

Uppmuntra och stödja barnen när de lär sig nya färdigheter och träffar nya vänner genom seglingen. Dela kunskap om ditt barn till Ledarna som kan underlätta för hen i Seglingen.

Inför träning

Se till att ditt barn är frisk, varm och mätt. Klädda efter väder och har flytväst. Stötta barnen i att ha kontroll på sin utrustning. Ett ansvar som successivt läggs över på den aktive ju äldre de blir.

Så blir du världens bästa idrottsförälder

Att vara idrottsförälder är roligt, men inte lätt alla gånger. Därför har SISU Idrottsutbildarna tagit fram materialet ”Så blir du världens bästa idrottsförälder” som beskriver det förhållningssätt som forskningen visat är det mest framgångsrika. Här följer en kort sammanfattning av det materialet, men rådet är alltjämt att ta till sig hela häftet. Du hittar det här:

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/sa-bli-du-varldens-basta-idrottsforalder/>

Helheten är utgångspunkten

Ungdomsidrotten har två mål: att försöka vinna och att utveckla kvaliteter och egenskaper som vi har nytta av i hela livet. Vuxna tenderar tyvärr att ha ett större fokus på resultat och prestation istället för på de viktiga livserfarenheter som idrotten ger. I den bästa av världar skulle ansvaret att försöka vinna ligga på de aktiva själva och deras tränare och ansvaret för vad idrotten kan lära om livet hos föräldrarna.



Ansvaret att försöka vinna bör ligga på de aktiva själva och deras tränare och ansvaret för vad idrotten kan lära om livet hos föräldrarna.

Börja från början: Fundera själv

Vad har du för mål med ditt barns idrottande och vad har ditt barn för mål med att idrotta? Ett bra sätt att som förälder stötta sina barn är att uppmuntra utan att ge instruktioner, t.ex. ”Snygg gipp”.

Att förändra kulturen i ungdomsidrotten

Ungdomsidrott är inte professionell elitidrott, målet är alltså inte att vinna till varje pris utan målet är att ungdomarna ska vinna i livet såväl som inom idrotten och visa respekt för idrottens värdegrund. En värdegrund som står för en strävan att förbättra sig själv, sina kamrater och idrotten i stort.

Att utveckla talang

För att bli bra krävs mängder av träning och framförallt att ha orken att göra det länge. Därför gör vi våra idrottare en stor tjänst om vi fokuserar på att berömma och förstärka deras prestation snarare än stundens resultat. En öppen inställning till framgång i idrotten och livet där ansträngningen snarare är det som leder till framgång än talang. Det handlar om att älska idrott för att orka hålla på tillräckligt länge för att bli riktigt duktig. Så ett positivt ledarskap som premierar ansträngningen och prestationen snarare än att pressa fram resultat är rätt väg att gå.

ALM-trädet, prestationsfokus

I ALM-trädet står A för ansträngning, L för lärande och M för misstagshantering alltså hur vi hanterar våra misstag på ett konstruktivt sätt. Det är så vi ska jobba för att nå framgång, det är det vi ska förstärka. För då fokuserar vi på det vi kan påverka, det vi har kontroll över. Det leder i sin tur till minskad stress och oro hos våra idrottare samtidigt som det bygger upp deras självförtroende.

Ditt barns må-bra-konto

Beröm och uppskattning är det som fyller på må-bra-kontot. Ett fyllt må-bra-konto gör våra barn mer optimistiska, de tacklar motgångar bättre och tar lättare emot konstruktiv feedback. Utan ett fyllt må-bra-konto får vi istället se dem pessimistiska, hur de lätt ger upp och hamnar i försvarsställning. Vilket tror du leder till störst framgång i idrotten och i livet?

John Gottmans forskning visar, som mycket annan forskning, att de positiva omdömena bör överstiga de negativa. Gottmans har i sin forskning kommit fram till att det krävs fem positiva omdömen för att väga upp ett negativt, det brukar kallas ”den magiska kvoten”. I häftet får du också tips på hur du kan framföra konstruktiv feedback.

Svensk idrotts värdegrund

Du är förebilden som ska spegla idrottens värdegrund. Den sammanfattas i följande begrepp: glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. Vill du läsa mer om svensk idrotts värdegrund hittar du en sammanfattning materialet här: [Idrotten Vill](#)



Att träna segling

Självklart kan du träna segling precis som du tränar andra idrotter. Många klubbar erbjuder träningsverksamhet under vardagskvällar vår och höst. Hör efter på din klubb om vilka möjligheter som finns.

Inom seglingen använder vi oss av en modell, färgrektangel, för att beskriva kunskapsnivån. När du börjar segla och träna gör du det på en grön nivå. Grön är alltså nybörjarnivån och svart är elitnivån. Syftet med denna indelning är att skapa rätt förutsättningar för utveckling på alla nivåer, skapa kunskapsöverföringar från en högre till en lägre nivå och på så sätt skapa roliga, utmanande och stimulerande förutsättningar för alla.



Segelsportens ambitionsnivå för barnidrott (upp till elva år)

Uppdelningen mellan barn och ungdomar är 0-11 år för barn och 12-19 år för ungdomar. För verksamhet riktad till barn och ungdomar är det viktigt att ledare och pedagogik följer barn och ungdomars utveckling.

I barnidrotten Segling leker vi och tävlingsresultaten ska ges mindre uppmärksamhet. Kunskap och färdighetsförbättring är vägledande. Barnens allsidiga idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Träning och tävling ska styras efter barnets kunskaps- och färdighetsnivå och anpassas företrädesvis efter grön och blå nivå, i vissa fall även till röd.

Inom vår sport har vi den stora förmånen att kunna tävla tillsammans oavsett ålder och i många fall också kön. Detta stimulerar kunskapsöverföring mellan pojkar och flickor i olika åldrar. Det är av största vikt att barn erbjuds aktiviteter på hemmaplan så långt det är möjligt. För att skapa en bra barnidrott måste träning och tävling fokuseras på barnets behov och lust. Möjligheten att träffa många seglare och att ha roligt ska vara vägledande.

Att tävla i segling

Det finns fler olika former av kappsegling, olika tävlingar ser helt olika ut. De vanligaste formerna är: **Fleetracing** - hela eller delar av fältet seglar på en bana som tar ca 15 min-2 tim (t.ex. de flesta OS-klasserna och de flesta av våra SM avgörs på bana). De kortare varianten brukar kallas sprint om den avgörs i tillhandahållna båtar.

Matchracing - endast två båtar på banan som gör upp om segern. (ex Americas Cup, Stena Match Cup Sweden, Lysekils Womens Match)

Havskappsegling - distanskappsegling på öppet vatten. Speciella säkerhetsregler krävs oftast. (ex Volvo Ocean Race, Gotland Runt)

Klädsel och utrustning för segling

Flytväst - Den är obligatorisk och en skön flytväst bidrar till att göra båtlivet behagligt och säkert. Den skall vara i bra skick och skall sitta bra. I dessa sammanhang är en bekväm seglarväst utan krage att föredra. Räddningsvästar hindrar barnens förmåga att klättra upp i båten från vattnet och kragen kan lätt fastna i båtensrigg. Flytkraften skiljer obetydligt mellan olika storlekar så är passformen viktigast. En för stor flytväst utan grenband glider man ur. Kilo angivelsen i flytvästen är en storleksangivelse och har inget med flytkraften att göra, den är tillräcklig i alla seglarflytvästar. Prova gärna att lyfta barnet i flytvästen när den är på. Det ska inte gå att glida ur den och den ska hålla.

Vattenflaska - Som i all idrott behöver man vätska för att orka. Är det varmt så är det extra viktigt. Vattenflaskan skall seglarna också ha med sig i båten när de seglar.

Regn-/Seglarställ - Regn kan komma plötsligt även dagar som börjar vackert. Dessutom kan det vara bra med regnbyxor i båten eftersom man annars blir blöt i baken av stänk som kommit in i båten. Vatten kommer från alla håll ibland.

Mössa - Tag med mössa mot solen eller annan huvudbonad.

Solglasögon - Solglasögon med ett bra UV-skydd rekommenderas.

Stövlar - Stövlar är bra många gånger och vattentåliga sandaler kan vara ett bra alternativ varma dagar. Gympaskor som tål väta kan vara ett alternativ. Vi seglar inte barfota.

Varma kläder - De flesta dagar så är det minst "ett lager kallare" på sjön än på land. Vind och vatten kyer. Underställ och fleckkläder är bra när det är kallt. Lager på lager är en bra princip för att hålla sig varm.

Torrt ombyte - Alla måste ha ett torrt ombyte med sig. Det finns många sätt att bli blöt på och vi är alla gladare när vi har torra och varma kläder.

Badkläder - Det blir ofta bad under varma dagar.

Solskydd - Ta för vana att smörja in seglarna redan innan ni åker till seglingen. Använd hög solskyddsfaktor och gärna en vattenfast typ.

Märkning - Alla kläder och ägodelar bör vara märkta med namn. Fryspenna är ett bra tips.

Packning - Packa kläder etc. i en rymlig väska som kan stängas. Att skicka med plastkassar att lägga våta saker i är ett bra tips.

(Matsäck) - Vi seglare rör oss mer än vad många tror och koncentration drar energi. Gott, rejält och något som funkar att äta under picknickliknande förhållanden är bäst. Frukt som komplement och mellanmål är aldrig fel. Om du ska ta med mat till seglingen så lägg den gärna i en egen väska.

Tips tack till Karlskrona Segelsällskap.