

# Kursplaner för SSFs Seglarskola



## Barn – Optimist

Kursmål enligt SSFs seglarmärke (brons, silver, guld)

**NYBÖRJARKURS 30 tim** – prova och upptäcka  
(min 1 instruktör pr 5 elever)  
Förkunskapskrav: Simkunnighet 200 m, minålder 8 år.

Introduktion	1 h
Rigga båten	1 h
Gasa/Bromsa, styra – halvwind	3 h
Kroppsplacering – balans	2 h
Slag/Gipp	2 h
Lova/Falla	2 h
Lägga till i alla vindriktningar	3 h
Säkerhetskunskap	3 h
De olika seglingsätten	1 h
Läns	3 h
Kryssa	6 h
Båtens delar	1 h

**FORTSÄTTNINGSKURS 30 tim** – lära in och befästa  
(min 1 instruktör pr 6 elever)  
Förkunskapskrav: Seglarmärket brons/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 grön bana	3 h
Sjömanskap – knopar	2 h

**KAPPEGLINGSKURS 30 tim** – upptäck och färdighetsträna (min 1 instruktör pr 6 elever)  
Förkunskapskrav: Silvermärket silver/Fortsättningskurs.

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
• Kryssa – rullslag, placering, styra, skota	6 h
Strategi och taktik	2 h
Startövningar	2 h
Gröna regler – teori/praktik	6 h
Grön kappsegling	3 h



## Ungdomar – C55 eller liknande båt

Kursmål enligt SSFs seglarmärke (brons, silver, guld)

### NYBÖRJARKURS 30 tim

Förkunskapskrav: Simkunnighet 200m

Introduktion	1 h
Rigga båten	1 h
Grundläggande seglingskunskap	3 h
Slag/Gipp	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

### FORTSÄTTNINGSKURS 30 tim

Förkunskapskrav: Seglarmärket brons/nybörjarkurs.

Introduktion	1 h
Repetition	1 h
Segla bana – Alla seglingssätt	4 h
Tilläggnig 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)	3 h
Sjömanskap – båt kunskap	4 h

### KAPPSEGLINGSKURS 30 tim

Förkunskapskrav: Silvermärket silver/Fortsättningskurs

Introduktion	1 h
Repetition	2 h
Båthantering – besättningsarbete	3 h
Seglingsteknik – lättvind, mellanvind, hårdvind	
• Läns - Spinnakerteknik, gipp	8 h
• Kryss – Placering, styra, skota, slag	6 h
Strategi och Taktik	4 h
Grön kappsegling med gröna regler – teori/praktik	6 h

## Vuxna – C55 och mindre kölbåt

Kursmål enligt NFB – Seglarintyg.

### NYBÖRJARKURS 30 tim

Kursen avslutas med prov för seglarintyg 1 och ev 2.

Förkunskapskrav: Simkunnighet 200 m

Introduktion	1 h
Rigga båten	1 h
Grundläggande seglingskunskap	4 h
Slag/Gipp	2 h
Lova/Falla	2 h
Olika förtöjningsmetoder, tilläggnig	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
Examination	2 h

### FORTSÄTTNINGSKURS 30 tim

Kursen avslutas med prov för Seglrintyg 2 och ev 3.

Förkunskapskrav: Seglrintyg 1 eller motsvarande

Introduktion	1 h
Repetition	1 h
Seglingsteori, trimning – stagade båtar	3 h
Segla bana – alla seglinssätt	3 h
Tilläggnig i gäst- och naturhamn	2 h
Sjösäkerhetskunskap – utrustning, kallt vatten	4 h
Båthantering, besättningsarbete	3 h
Väderkunskap	1 h
Spinnakersegling – grunder	6 h
Start – segla bana (grön)	4 h
Examination	2 h

### KAPPSEGLINGSKURS 30 tim

Förkunskapskrav: Seglarintyg 2, fortsättningskursen.

Introduktion	1 h
Repetition	1 h
Trimkunskap – stagade båtar	2 h
Båthantering – besättningsarbete	2 h
Seglingsteknik – lättvind, mellanvind, hårdvins	
• Läns – Spinnakerteknik, gipp	8 h
• Kryss – Placering, styra, skota, slag	6 h
Strategi och Taktik	4 h
Grön kappsegling med gröna regler – teori/praktik	6 h