



Kursplaner enligt Seglarmärken för barn och ungdom. Seglarintyg (1 & 2) för vuxna.

En-mansjolle

Kursmål Seglarmärken (brons, silver, guld)

Kursmaterial: Segla Optimist

NYBÖRJARKURS cirka 30tim – prova och upptäcka (minimum 1 utbildad instruktör per 5 elever)

Förkunskap: Simkunnighet 200m

Introduktion

Båtens delar/Rigga/Knopar

De olika seglingsätten

Placering i båten – balans

Lova/Falla/Gasa/Bromsa/Backa

Slör/Halvvind

Läns/Gipp

Kryss/Stagvändning

Lägga till i alla vindriktningar

Säkerhetskunskap

Väjningsregler

Examination, Så fortsätter du med segling

FORTSÄTTNINGSKURS cirka 30tim – lära in och befästa (minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

Förkunskap: Seglarmärket i brons/Nybörjarkurs

Introduktion

Repetition

Segla bana – Alla seglingsätt

Kryss/Stagvändning. Hängteknik & tajming

Slör – Halvvind/Gipp

Läns/Gipp

Stoppa, accelerera, backa

Start- segla grön bana

Säkerhetskunskap

Sjömanskap - knopar

Examination, Så fortsätter du med segling

GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion

cirka 30tim – upptäck och färdighetsträna (minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

Förkunskap: Seglarmärket i silver/Fortsättningskurs

Introduktion

Repetition

Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind

Halvvind/Gipp

Läns/Gipp

Kryss/Stagvändning - Balans

Strategi och taktik

Startövningar

Grön kappsegling med gröna regler

Examination, Så fortsätter du med segling



Två-mansjolle eller liten kölbåt

Kursmål Seglarmärken (brons, silver, guld)
alternativt Seglarintyg 1-2

Kursmaterial: Segla Flera/Segla Kölbåt

NYBÖRJARKURS cirka 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 5 elever)
Förkunskap: Simkunnighet 200m

Introduktion

Båtens delar/Rigga båten/Knoppar

Grundläggande seglingskunskap – De olika seglingsätten - Väjningsregler

Lova/Falla – Gasa/Bromsa/Backa

Slör/Halvwind

Läns/Gipp

Kryss/Stagvändning

Lägga till i alla vindriktningar

Säkerhetskunskap – Man över bord

Examination, Så fortsätter du med segling

FORTSÄTTNINGSKURS cirka 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

Förkunskap: Seglarmärket i brons/Nybörjarkurs/Seglarintyg 1

Introduktion

Repetition

Seglings teori – stagade riggar

Segla bana – Alla seglingsätt

Kryss/Stagvändning. Hängteknik & tajming

Läns/Gipp – Spinnaker/Genacker segling

Slör – Halvwind/Gipp –

Spinnaker/Genackersegling

Stoppa, accelerera, backa

Start- segla grön bana

Säkerhetskunskap

Examination, Så fortsätter du med segling

GRÖN KAPPSEGLINGSKURS cirka 30tim
(minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

Förkunskap: Seglarmärket i silver/Fortsättningskurs/Seglarintyg 1

Introduktion

Repetition

Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind

Halvwind/Gipp Spinnaker/Genacker

Läns/Gipp

Kryss/Stagvändning - Balans

Strategi och taktik

Startövningar

Grön kappsegling med gröna regler

Examination, Så fortsätter du med segling



Kölbåt

Kursmaterial: Segla Kölbåt

Kursmål: NFB:s Seglarintyg 1 & 2
(OBS! Förarintyg är ett krav för Seglarintyg 2)

NYBÖRJARKURS 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per båt)

Förkunskap: Simkunnighet 200m

Introduktion

Båtens delar/Rigga båten/Knopar

Grundläggande seglingskunskap

Placering i båten – balans

Lova/Falla – Gasa/Bromsa/Backa

Slör/Halvwind

Läns/Gipp

Kryss/Stagvändning

Lägga till, olika förtöjningsmetoder

Säkerhetskunskap, man över bord

Väjningsregler

Examination, Så fortsätter du med segling



FORTSÄTTNINGSKURS 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per båt)

Förkunskap: Seglarintyg 1/Nybörjarkurs

Introduktion

Repetition

Seglingsteori - Stagade riggar

Segla bana – Alla seglingsätt

Tilläggnings i gäst/naturhamn

Läns/Gipp/Spinnakersegling

Slör/Gipp/Spinnakersegling

Båthantering - Besättningsarbete

Start – Segla grön bana

Säkerhetskunskap

Examination, Så fortsätter du med segling

GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion

30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 3 båtar)

Förkunskap: Seglarintyg 1/Fortsättningskurs

Introduktion

Repetition

Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind

Halvwind-Slör/Gipp – Spinnakerhantering

Läns/Gipp – Spinnakerhantering

Kryss/Stagvändning - Balans

Strategi och taktik

Startövningar

Grön kappsegling med gröna regler

Examination, Så fortsätter du med segling

Vindsurfing

Kursmål: Att på ett säkert sätt kunna ta sig från punkt a-b fram och tillbaka med hjälp av segeltekniska manövrar.

NYBÖRJARKURS 10tim (minimum 1 utbildad instruktör per 4 deltagare)

Förkunskap: Simkunnighet 200m

Introduktion

Namn på utrustningen

Vad är vind?

Säkerhet om havet och sporten

Landsimulator

Dra rigg

Styrning

Slag/gipp

Förstå de olika segelsätten

Vårda utrustningen

Så fortsätter du med vindsurfing

