



Checklista för juniorvänlig kappsegling

Här nedan finns ett antal punkter att använda sig av i planeringen och genomförandet av en kappsegling för juniorer. Med junior menas här främst seglare i åldrarna 8–12 år.

1	Bjud in till rorsmansmöte där dagens kappsegling går igenom, förklara på ett pedagogiskt sätt grundläggande regler, startförfarandet, banan samt vädret. Ta upp vikten av att alla ska följa reglerna och inte fuska. Då blir det roligare segling!	<input type="checkbox"/>
2	Avsluta även dagens aktiviteter med en gemensam genomgång av dagens kappseglingar. Vad kan göras bättre nästa gång/imorgon? Har seglarna några frågor eller situationer som de vill få beskrivna?	<input type="checkbox"/>
3	Efter rorsmansmötet med seglarna rekommenderas ett möte med föräldrarna där ni går igenom deras roll. Det är inte accepterat att skrika och skälla på funktionärer/omare eller seglare. Gå också igenom vad föräldrarna kan hjälpa till med ute på sjön, t.ex. bogsering av alla jollar.	<input type="checkbox"/>
4	Se över möjligheten att lägga banan nära land med kort ut- och insegling. Den ska ligga så nära att föräldrarna kan stå på land och titta. Banan kan ligga så nära att man kan tvingas slå för land.	<input type="checkbox"/>
5	Variera banorna. Ni kan ha en bantyp vardera dag eller variera bantyp efter hur mycket det blåser. Likväl som ni använder er av en kryss/länsbana kan ni ha ett distansrace runt en ö.	<input type="checkbox"/>
6	Seglarna ska vara max 5 timmar ute på sjön per dag. Ta gärna en lunchpaus på land så att barnen får möjlighet att äta och gå på toaletten. Skriv ut en tid för senast starttid för dagen, även på lördagen, så att familjen kan planera in andra aktiviteter.	<input type="checkbox"/>
7	Använd flaggor med siffror på i startproceduren. Det ska vara lätt att förstå och enkelt att se hur lång tid det är kvar till start. Använd även flaggor med klasslogo på som klassflagga.	<input type="checkbox"/>
8	Ni kan även använda schackrutiga start- och målgångsflaggor. Då blir det tydligt var start och mål är.	<input type="checkbox"/>
9	Använd direktdömning på vattnet med möjlighet till förhandling. Detta gör att seglingarna avgörs på sjön, inte i förhandlingsrummet. För nybörjare är det också ett sätt att få direkt feedback på olika situationer. Att sitta i ett juryrum kan vara skrämmande om man inte vet hur det går till och då kanske man undviker att protestera, detta gynnar inte rättvis kappsegling.	<input type="checkbox"/>
10	Lägg korta banor och genomför hellre fler kappseglingar. Sträva efter så korta pauser mellan racen som möjligt, kör igång nästa startförfarande direkt efter att sista båt gått i mål, men ta också en lite längre lunchpaus, så att det finns tid att gå på toaletten och att äta lite.	<input type="checkbox"/>
11	En funktionärsbåt ute på banan ska erbjuda möjlighet att gå på toaletten. Funktionärerna ombord på denna båt bör främst vara kvinnor. Förslag på lösningar: bygg en toaflotte med bajamaja på, använd en segel- eller motorbåt med fast toalett, erbjud en hink med möjlighet att skyla sig med en regncape.	<input type="checkbox"/>
12	Vid stora startfält (över 40 deltagare), använd gate även vid kryssmärket (vid kryss/länsbana).	<input type="checkbox"/>



13	Genomför sociala aktiviteter på land, där umgänge bland seglarna och funktionärerna stimuleras. Förslag: erbjud seglarna och funktionärerna något att äta, engagera en speaker på land som kan förklara vad som händer ute på vattnet, musik, soffor/fåtöljer, sacosäckar att hänga i, café, after sail, bild- och filmvisning från dagens seglingar, liveintervjuer.	<input type="checkbox"/>
14	Utbilda samtliga funktionärer i säkerhetsfrågor inklusive hur man bogserar olika typer av jollar samt första hjälpen.	<input type="checkbox"/>
15	Diskussionspunkt: fundera på vilken attityd/inställning samtliga funktionärer ska ha inför regattan. Vad är viktigast för seglarna? Hur kan vi få alla att trivas?	<input type="checkbox"/>

Noteringar: