

## Kursinnehåll för Svenska Seglarförbundets Seglarskola



### En-mansjolle

Version 2020-04-04

**Kursmål** Seglarmärken (brons, silver, guld)

**Kursmaterial:** Segla Optimist

#### NYBÖRJARKURS cirka 30tim

*Prova och upptäcka*

**Förkunskap:** Simkunnighet 200m

**Kursmål:** Seglarmärke brons

Namnen på båtens viktigaste delar

Rigga båten

Segla de olika seglingsätten:

Slör/Halvvind/Läns/Kryss

Lova/Falla-Gasa/Bromsa/Backa

Lägga till i alla vindriktningar

Sjövettsreglerna

Väjningsregler på sjön

Vända upp kapsejsade båt

Lära sig knopar

#### FORTSÄTTNINGSKURS cirka 30tim

*Lära in och befästa*

**Förkunskap:** Seglarmärket brons/Nybörjarkurs

**Kursmål:** Seglarmärke silver

Segla de olika segelätten

Slör/Halvvind/Läns/Kryss

Kryss/Stagvändning

Hängteknik & tajming

Läns/Gipp

Slör – Halvvind/Gipp

Lägga till i alla vindriktningar

Segla grön bana

Hängteknik & tajming

Stoppa, accelerera, backa

Väjningsreglerna Styrbord/Babord, Lä/Lovart

Öva Säkerhetskunskap, Man över bord

Lära sig knopar

#### GRÖN KAPPSEGLINGSKURS cirka 30tim

*Upptäck och färdighetsträna*

**Förkunskap:** Seglarmärket

Silver/Fortsättningsskurs

**Kursmål:** Seglarmärke guld

Båthantering

Seglingsteknik i Lätt-mellan-hårdvind

Halvvind/Gipp Spinnaker/Genacker

Läns/Gipp

Kryss/Stagvändning - Balans

Grön kappsegling med gröna regler

Gröna seglingsföreskrifter

Strategi och taktik



## Två-mansjolle eller liten kölbåt

**Kursmål** Seglarmärken (brons, silver, guld)

alternativt NFB:s Seglarintyg 1-2

**Kursmaterial:** Segla Flera/Segla Kölbåt

### **NYBÖRJARKURS cirka 30tim**

**Förkunskap:** Simkunnighet 200m

**Kursmål:** Seglarmärke brons el. Seglarintyg 1

Namnen på båtens viktigaste delar

Rigga båten

Segla de olika seglingsätten:

Slör/Halvwind/Läns/Kryss

Lova/Falla-Gasa/Bromsa/Backa

Lägga till i alla vindriktningar

Sjövettsreglerna

Väjningsregler på sjön

Knopar

Vända upp kapsejsade båt

Säkerhetskunskap – Man över bord

### **FORTSÄTTNINGSKURS cirka 30tim**

**Förkunskap:** Seglarmärket i

brons/Nybörjarkurs/Seglarintyg 1

**Kursmål:** Seglamärket i silver el. Seglarintyg 2

Seglings teori – stagade riggar

Segla grön bana – Alla seglingsätt

Slör/Halvwind/Läns/Kryss

Kryss/Stagvändning

Hängteknik & tajming

Läns/Gipp

Slör – Halvwind/Gipp

Spinnaker/Genacker segling

Stoppa, accelerera, backa

Väjningsreglerna Styrbord/Babord, Lä/Lovart

Säkerhetskunskap – Man över bord

Knoppar

### **GRÖN KAPPSEGLINGSKURS cirka 30tim**

**Förkunskap:** Seglarmärket i

silver/Fortsättningskurs/Seglarintyg 1

**Kursmål:** Seglarmärket i guld el. Seglarintyg 2

Båthantering

Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind

Halvwind/Gipp Spinnaker/Genacker

Läns/Gipp

Kryss/Stagvändning - Balans

Strategi och taktik

Grön kappsegling med gröna regler

Gröna seglingsföreskrifter

