

## Kursinnehåll för Svenska Seglarförbundets Seglarskola



### Kölbåt

**Kursmaterial:** Segla Kölbåt

**Kursmål:** NFB:s Seglarintyg 1 & 2

#### NYBÖRJARKURS 30tim

**Förkunskap:** Simkunnighet 200m

**Kursmål:** Seglarintyg 1

Namnen på båtens viktigaste delar

Rigga båten

Segla de olika seglingsätten:

Slör/Halvwind/Läns/Kryss

Lova/Falla-Gasa/Bromsa/Backa

Lägga till, olika förtöjningsmetoder

Sjövettsreglerna

Väjningsregler på sjön

Knopar

Vända upp kapsejsade båt

Säkerhetskunskap – Man över bord

#### FORTSÄTTNINGSKURS 30tim

**Förkunskap:** Seglarintyg 1/Nybörjarkurs,

Förarintyg

**Kursmål:** Seglarintyg 2

Seglings teori – stagade riggar

Segla grön bana – Alla seglingsätt

Slör/Halvwind/Läns/Kryss

Kryss/Stagvändning

Läns/Gipp/Spinnakersegling

Slör/Gipp/Spinnakersegling

Stoppa, accelerera, backa

Båthantering - Besättningsarbete

Väjningsreglerna Styrbord/Babord, Lä/Lovart

Tilläggnings i gäst/naturhamn

Säkerhetskunskap -Man över bord

Knoppar



#### GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion 30tim

**Förkunskap:** Seglarintyg 1/Fortsättningskurs

**Kursmål:** Seglarintyg 2

Båthantering

Seglingsteknik, Lätt-mellan-hårdvind

Halvwind-Slör/Gipp – Spinnakerhantering

Läns/Gipp – Spinnakerhantering

Kryss/Stagvändning - Balans

Strategi och taktik

Startövningar

Grön kappsegling med gröna regler

Gröna seglings föreskrifter