

Kursplaner för SSF Seglarskola



Kursplaner enligt SSF:s seglarmärke för barn och ungdom. NFB:s Seglarintyg (1 & 2) för vuxna.

En-mansjolle

Kursmål SSFs seglarmärke (brons, silver, guld)

Kursmaterial: Segla Optimist

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

Förkunskap: Simkunnighet 200m

Introduktion (ca 2tim)

Båtens delar/Rigga/Knopar (ca 2tim)

De olika seglingssätten (ca 8tim)

Placering i båten – balans (ca 1tim)

Lova/Falla/Gasa/Bromsa/Backa (ca 3tim)

Slör/Halvvind (ca 2tim)

Läns/Gipp (ca 2tim)

Kryss/Stagvändning (ca 4tim)

Lägga till i alla vindriktningar (ca 2tim)

Säkerhetskunskap (ca 2tim)

Väjningsregler (ca 1tim)

Examination (ca 1tim)

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

Förkunskap: Seglarmärket i brons/Nybörjarkurs

Introduktion (ca 2tim)

Repetition (ca 3tim)

Segla bana – Alla seglingssätt (ca 4tim)

Kryss/Stagvändning. Hängteknik & tajming (ca 4tim)

Slör – Halvvind/Gipp (ca 2tim)

Läns/Gipp (ca 2tim)

Stoppa, accelerera, backa (ca 3tim)

Start- segla grön bana (ca 4tim)

Säkerhetskunskap (ca 3tim)

Sjömanskap - knopar (ca 2tim)

Examination (ca 1tim)

GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion

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

Förkunskap: Seglarmärket i silver/Fortsättningskurs

Introduktion (ca 2tim)

Repetition (ca 3tim)

Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind (ca 4tim)

Halvvind/Gipp (ca 2tim)

Läns/Gipp (ca 2tim)

Kryss/Stagvändning - Balans (ca 4tim)

Strategi och taktik (ca 4tim)

Startövningar (ca 4tim)

Grön kappsegling med gröna regler (ca 4tim)

Examination (ca 1tim)



Två-mansjolle eller liten kölbåt

Kursmål SSFs seglarmärke (brons, silver, guld)

Kursmaterial: Segla Flera

NYBÖRJARKURS 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 5 elever)

Förkunskap: Simkunnighet 200m

Introduktion (ca 2tim)

Båtens delar/Rigga båten/Knopar (ca 2tim),

Grundläggande seglingskunskap – De olika seglingsätten - Väjningsregler (ca 7tim)

Lova/Falla – Gasa/Bromsa/Backa (ca 4tim)

Slör/Halvwind (ca 2tim)

Läns/Gipp (ca 2tim)

Kryss/Stagvändning (ca 6tim)

Lägga till i alla vindriktningar (ca 2tim)

Säkerhetskunskap – Man över bord (ca 2tim)

Examination (ca 1tim)

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

Förkunskap: Seglarmärket i brons/Nybörjarkurs

Introduktion (ca 2tim)

Repetition (ca 3tim), sid

Seglings teori – stagade riggar (ca 2tim)

Segla bana – Alla seglingsätt (ca 2tim)

Kryss/Stagvändning. Hängteknik & tajming (ca 4tim)

Läns/Gipp – Spinnaker/Genacker segling (ca 4tim)

Slör – Halvwind/Gipp –

Spinnaker/Genackersegling (ca 4tim)

Stoppa, accelerera, backa (ca 2tim)

Start- segla grön bana (ca 3tim)

Säkerhetskunskap (ca 3tim)

Examination (ca 1tim)

GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion

30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

Förkunskap: Seglarmärket i silver/Fortsättningskurs

Introduktion (ca 2tim)

Repetition (ca 3tim)

Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind (ca 4tim)

Halvwind/Gipp Spinnaker/Genacker (ca 4tim)

Läns/Gipp (ca 4tim)

Kryss/Stagvändning - Balans (ca 4tim)

Strategi och taktik (ca 4tim)

Startövningar (ca 2tim)

Grön kappsegling med gröna regler (ca 4tim)

Examination (ca 1tim)



Kölbåt

Kursmaterial: SSF Seglingshandbok för kölbåtar

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 (ca 1tim)

Båtens delar/Rigga båten/Knopar (ca 2tim)

Grundläggande seglingskunskap (ca 8tim)

Placering i båten – balans (ca 1tim)

Lova/Falla – Gasa/Bromsa/Backa (ca 3tim)

Slör/Halvwind (ca 2tim)

Läns/Gipp (ca 2tim)

Kryss/Stagvändning (ca 4tim)

Lägga till, olika förtöjningsmetoder (ca 2tim)

Säkerhetskunskap, man över bord (ca 2tim)

Väjningsregler (ca 1tim)

Examination (ca 2tim)



FORTSÄTTNINGSKURS 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per båt)

Förkunskap: Seglarintyg 1/Nybörjarkurs

Introduktion (ca 2tim)

Repetition (ca 2tim)

Seglingsteori - Stagade riggar (ca 3tim)

Segla bana – Alla seglingssätt (ca 4tim)

Tilläggnig i gäst/naturhamn (ca 2tim)

Läns/Gipp/Spinnakersegling (ca 3tim)

Slör/Gipp/Spinnakersegling (ca 3tim)

Båthantering - Besättningsarbete (ca 3tim)

Start – Segla grön bana (ca 3tim)

Säkerhetskunskap (ca 4tim)

Examination (ca 1tim)

GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion

30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 3 båtar)

Förkunskap: Seglarintyg 2/Fortsättningskurs

Introduktion (ca 2tim)

Repetition (ca 2tim)

Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind (ca 3tim)

Halvwind-Slör/Gipp – Spinnakerhantering (ca 2tim)

Läns/Gipp – Spinnakerhantering (ca 3tim)

Kryss/Stagvändning - Balans (ca 6tim)

Strategi och taktik (ca 3tim)

Startövningar (ca 2tim)

Grön kappsegling med gröna regler (ca 6tim)

Examination (ca 1tim)