



Kursplaner enligt SSF:s seglarmärke (brons, silver och guld) för barn och ungdom (-16år). NFB:s Seglarintyg (1 & 2) för ungdom och vuxna (16år-).

”K” står för kunskapsmål.

”F” står för färdighetsmål.

Kursiva mål är mål för seglarmärket/Seglarintyget på resp. nivå. Övriga mål finns dels för att kunna nå seglarmärkenas kommande mål dels för att lägga grunden för en fortsättning inom seglingen.

För tips på övningar se [Övningsbanken för svensk segling](#).

OBS! Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i kursen, det ska inte tolkas som om momenten skall göras i den ordning de presenteras, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter era unika förhållanden.

## En-mansjolle, NYBÖRJARKURS 30tim

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

**Förkunskap:** Simkunnighet 200m

**Kursmaterial:** Segla Optimist

**Kursmål:** Seglarmärket i brons

- **Introduktion (ca 2tim)**
  - K Lära alla namn i gruppen
  - K Lära känna varandra i gruppen
  - K Hitta på klubben och känna till klubbens regler
- **Båtens delar/Rigga båten/Knopar (ca 2tim)**
  - F *Båtens viktigaste delar (roder, centerbord, skot, kick, bom, mast och ev. spristake)*
  - F *Kunna rigga båten och se över säkerhetsutrustningen så att den är klar för segling*
  - F Stoppknop, råbandsknop och halvslag om egen part
- **Lova/Falla – Gasa/Bromsa/Backa (ca 3tim)**
  - F Kunna bromsa båten genom att släppa på skotet och gå upp mot vindögat
  - F Kunna gasa genom att skota och styra rätt
  - F Kunna lova och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt
  - F Kunna falla av och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt
  - K Att påbörja backning (vet hur det görs inte kunna)
  - K Skillnaden mellan lova och falla av
- **De olika seglingssätten (ca 8tim)**
  - F Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka
  - F Grundskotning för alla seglingssätten
  - F Kunna styra på kurs
  - K Balans mellan skotning och styrning
  - K Förstå hur vinden fungerar och att riktningen skiftar
- **Placering i båten – balans (ca 1tim)**
  - K Tvärskepps- och långskeppsplacering

- **Slör/Halvvind (ca 2tim)**
  - F Kunna segla för slör och halvvind med rätt balans, skotning och styra på kurs
- **Läns/Gipp (ca 2tim)**
  - F Styra för läns med acceptabel teknik utan okontrollerade gippar
  - F Gippa med kontroll genom att styra lagom och ha kontroll över seglet och att efter gippen ha avsedd kurs
- **Kryss/Stagvändning (ca 4tim)**
  - F Kunna slå utan att fastna i vindögat eller styra för mycket
  - F Kunna slå utan att släppa skot eller roder
  - F Kunna kryssa med acceptabel teknik (fart och höjd)
  - F Rätt skotning och balans
  - F Kunna hitta bubblan i seglet
  - F Hitta vindögat, stanna och ta sig därifrån
- **Lägga till i alla vindriktningar (ca 2tim)**
  - F Kunna lägga till vid svajboj/brygga i alla vindriktningar utan att krocka
  - K Kunna förtöja båten med förtamp på ett säkert sätt
- **Säkerhetskunskap (ca 2tim)**
  - F Kunna vända en kapsejsad jolle och tömma den på vatten
  - K Sjövettsreglerna
  - K Kunna göra en säkerhetsgenomgång av båten innan man går ut och seglar. Flytkuddar, dyvike, förtamp, öskar, mastsäkring och säker riggning
- **Väjningsregler (ca 1tim)**
  - K Lä/Lovart
  - K Styrbord/Babord
  - K Upphinnande
- **Examination (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i brons för alla som har klarat målen.

## En-mansjolle, FORTSÄTTNINGSKURS 30tim

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

**Förkunskap:** Seglarmärket i brons/Nybörjarkurs

**Kursmaterial:** Segla Optimist

**Kursmål:** Seglarmärket i silver

- **Introduktion (ca 2tim)**
  - K Lära alla namn i gruppen
  - K Lära känna varandra i gruppen
  - K Hitta på klubben och känna till klubbens regler
  
- **Repetition (ca 3tim)**
  - F Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka
  - F Grundskotning för alla seglingsätten
  - F Kunna styra på kurs
  - F Balans mellan skotning och styrning
  - K Förstå hur vinden fungerar och att riktningen skiftar
  
- **Segla bana – Alla seglingsätt (ca 4tim)**
  - F Grundskotning för alla seglingsätten
  - F Balans mellan skotning och styrning
  - F *Kunna segla kryss-länsbana*
  
- **Kryss/Stagvändning. Hängteknik & tajming (ca 4tim)**
  - F *Segla kryss med balans och rätt skotning*
  - F *Kunna hålla fart och höjd för bidevind*
  - F *Kunna slå och avsluta slaget på avsedd kurs utan att tappa höjd i varierande vind- och sjöförhållanden*
  - F *Kunna slå med tajming – bra teknik och behålla farten*
  - K Kunna skilja på högt och lågt. Kunskap om tell-tails
  
- **Slör – Halvvind/Gipp (ca 2tim)**
  - F Rätt skotning och balans. Tell-tails
  - F Placering och centerbord
  - F Styrteknik i sjö
  - F *Utföra kontrollerade gippar och dra över seglet med tajming*
  - K Kunna skilja på brant och öppen slör/halvvind
  
- **Läns/Gipp (ca 2tim)**
  - F *Rätt skotning och balans*
  - F Placering och centerbord
  - F Styrteknik i sjö
  - F *Utföra kontrollerade gippar och dra över seglet med tajming*
  
- **Start- segla grön bana (ca 4tim)**
  - F *Tajma startlinjen oavsett bidevind eller öppenvind*
  - F *Gröna Kappseglingsregler*
  - F Att kunna segla grön bana

[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)

- **Stoppa, accelerera, backa (ca 3tim)**
  - F *Manövrering i område med begränsat manövreringsutrymme*
- **Säkerhetskunskap (ca 3tim)**
  - F *Stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet*
- **Sjömanskap - knopar (ca 2tim)**
  - F *Stoppknop, råbandsknop och halvslag om egen part*
  - K *Materialvård*
- **Examination (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i silver för alla som har klarat målen

## En-mansjolle, GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion 30tim – upptäck och färdighetsträna (minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

**Förkunskap:** Seglarmärket i silver/Fortsättningskurs

**Kursmaterial:** Segla Optimist

**Kursmål:** Seglarmärket i guld

- **Introduktion (ca 2tim)**
  - K *Lära alla namn i gruppen*
  - K *Lära känna varandra i gruppen*
  - K *Hitta på klubben och känna till klubbens regler*
- **Repetition (ca 3tim)**
  - F *Grundskotning för alla seglingsätten*
  - F *Balans mellan skotning och styrning*
  - F *Kunna kryssa och behålla höjd och fart*
  - F *Kunna slå och tajming – bra teknik och behålla farten*
  - F *Kunna gippa med tajming - kontrollerat och dra över seglet*
- **Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind (ca 4tim)**
  - K *Hantera sin båt i alla normala situationer. Kunna anpassa styrning, skotning, balans, och trim efter förhållande*
- **Halvwind/Gipp (ca 2tim)**
  - F *Balans i båten med lovartlut och hur man styr/skotar*
  - F *Kunna genomföra en tekniskt bra gipp*
- **Läns/Gipp (ca 2tim)**
  - F *Balans i båten med lovartlut och styrning/skotning*
  - F *Kunna genomföra en tekniskt bra gipp*
  - K *Vågteknik genom styrning och kroppsplacering*
- **Kryss/Stagvändning - Balans (ca 4tim)**
  - F *Kryssa med balans och behålla höjd och fart*
  - F *Kunna "rullvända" med bra teknik och behålla farten*
  - F *Styra på tell-tails*

- **Strategi och taktik (ca 4tim)**
  - F Uppvisa förståelse för banans spelplan. Kunna läsa vinden och byarna och därmed överväga olika vägval
  - F Kunna hitta banas laylines
  - F Täcka annan båt genom vindskugga
- **Startövningar (ca 4tim)**
  - F Genomföra vägval
  - F Kunna avgöra fördel på linjen och hitta linjen över hela startområdet
  - F Ligga still/Accelerera/Tajma linjen
  - F Kunna göra en 720graders-sväng
  - K Startprocedur av grön kappsegling
  - K Gröna kappseglingsregler
  - K Planera vägval

[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)
- **Grön kappsegling med gröna regler (ca 4tim)**
  - F Kunna delta i en grön kappsegling, starta, segla banan och gå i mål
  - F Kunna förstå gröna seglingsföreskrifter

[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)
- **Examination (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i guld för alla som har klarat målen





Kursplaner enligt SSF:s seglarmärke (brons, silver och guld) för barn och ungdom (-16år). NFB:s Seglarintyg (1 & 2) för ungdom och vuxna (16år-).

”K” står för kunskapsmål. ”F” står för färdighetsmål.

Kursiva mål är mål för seglarmärket/Seglarintyget på resp. nivå. Övriga mål finns dels för att kunna nå seglarmärkenas kommande mål dels för att lägga grunden för en fortsättning inom seglingen.

För tips på övningar se [Övningsbanken för svensk segling](#).

OBS! Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i kursen, det ska inte tolkas som om momenten skall göras i den ordning de presenteras, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter era unika förhållanden.

### Två-mansjolle eller liten kölbåt, NYBÖRJARKURS 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 5 elever)

**Förkunskap:** Simkunnighet 200m

**Kursmaterial:** Segla Flera

**Kursmål:** Seglarmärket i brons

- **Introduktion (ca 2tim)**
  - K Lära alla namn i gruppen
  - K Lära känna varandra i gruppen
  - K Hitta på klubben och känna till klubbens regler
  
- **Båtens delar/Rigga båten/Knoper (ca 2tim)**
  - F *Kunna rigga båten själv för segling. Hissa och ta ner segel*
  - F Stoppknop, råbandsknop, halvslag om annan part
  - F *Kunna båtens, riggens och seglens viktigaste delar*
  - K Släppa och sätta an grundtrim
  
- **Grundläggande seglingskunskap – De olika seglingsätten - Väjningsregler (ca 7tim)**
  - F Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka
  - F Grundskotning av fock och storsegel för alla seglingsätten
  - F Kunna styra på kurs
  - F Tvär- och långskeppsplacering/Balans och tajming
  - F Balans mellan skotning och styrning
  - K Förstå hur vinden fungerar och att riktningen skiftar
  - K Lä/Lovart
  - K Styrbord/Babord
  - K Gröna regler: Lä/Lovart, Styrbord/Babord, Upphinnande  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)
  
- **Lova/Falla – Gasa/Bromsa/Backa (ca 4tim)**
  - F Kunna bromsa båten genom att släppa på skotet och gå upp mot vindögat
  - F Kunna gasa genom att skota och styra rätt
  - F Kunna lova och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt
  - F Kunna falla av och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt
  - K Att påbörja backning (vet hur det görs inte kunna)
  - K Kunna skillnaden mellan lova och falla av

- **Slör/Halvvind (ca 2tim)**
  - F Kunna segla för slör och halvvind med rätt balans, skotning och styra på kurs
  - F *Kunna segla halvvindsbana med balans*
- **Läns/Gipp (ca 2tim)**
  - F *Styra för läns med acceptabel teknik utan okontrollerade gippar*
  - F Skota med balans mellan seglen
  - F *Gippa med kontroll genom att styra lagom och ha kontroll över seglen och att efter gippen ha avsedd kurs*
- **Kryss/Stagvändning (ca 6tim)**
  - F *Kunna slå utan att fastna i vindögat eller styra för mycket och utan att släppa skot eller roder*
  - F Kunna slå och avsluta slaget på avsedd kurs, utan att tappa för mycket höjd
  - F Kunna skota över förseglet på ett bra sätt i slagen
  - F *Kunna kryssa med acceptabel teknik (fart och höjd)*
  - F Rätt skotning och balans
  - F Kunna hitta bubblan i seglet
  - F Hitta vindögat, stanna och ta sig därifrån
  - K Kunna skilja på högt och lågt
- **Lägga till i alla vindriktningar (ca 2tim)**
  - F *Kunna lägga till vid svajboj/brygga i alla vindriktningar utan att krocka*
  - K Kunna förtöja båten med förtamp på ett säkert sätt
- **Säkerhetskunskap – Man över bord (ca 2tim)**
  - F *Kunna vända en kapsejsad jolle och tömma den på vatten*
  - F Kunna stanna båten vid en nödställd
  - K *Sjövetsreglerna*
  - K Man över bord i teori och praktik – Vem gör vad
  - K Kunna göra en säkerhetsgenomgång av båten innan man går ut och seglar. Flytkuddar, dyvike, förtamp, öskar, mastsäkring och säker rigging
- **Examination (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i brons för alla som har klarat målen

## Två-mansjolle eller liten kölbåt, FORTSÄTTNINGSKURS 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

**Förkunskap:** Seglarmärket i brons/Nybörjarkurs

**Kursmaterial:** Segla Flera

**Kursmål:** Seglarmärket i silver

- **Introduktion (ca 2tim)**
  - K Lära alla namn i gruppen
  - K Lära känna varandra i gruppen
  - K Hitta på klubben och känna till klubbens regler

- **Repetition (ca 3tim)**
  - F Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka
  - F Grundskotning av foca och storsegel för alla seglingsätten
  - F Kunna styra på kurs
  - F Balans mellan skotning och styrning
  - F Tvär- och långskeppsplacering
  - K Förstå hur vinden fungerar och att riktningen skiftar
  - K Lä/Lovart
  - K Styrbord/Babord
  - K *Gröna regler/Väjningsregler: Lä/Lovart, Styrbord/Babord, Upphinnande*  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)
- **Seglings teori – stagade riggar (ca 2tim)**
  - F Trimming av segel och rigg. Tell-tails, cunningham, uthal/inhal och kick samt placering av skotpunkter
- **Segla bana – Alla seglingsätt (ca 2tim)**
  - F Grundskotning för alla seglingsätten
  - F Balans mellan skotning av seglen och styrning
  - F *Kunna segla kryss-länsbana*
- **Kryss/Stagvändning. Hängteknik & tajming (ca 4tim)**
  - F *Segla kryss med balans och rätt skotning*
  - F *Kunna hålla fart och höjd för bidevind*
  - F *Kunna slå och avsluta slaget på avsedd kurs utan att tappa höjd i varierande vind- och sjöförhållanden*
  - F *Kunna slå med tajming – bra teknik och behålla farten*
  - F *Kunna skota över förseglet på ett bra sätt i slagen*
  - K Kunna skilja på högt och lågt. Kunskap om tell-tails
- **Läns/Gipp – Spinnaker/Genacker segling (ca 4tim)**
  - F Kunna hissa och ta ner spinnaker/genacker
  - F *Grundskotning av spinnaker/genacker för läns och hålla den fylld*
  - K *Gippa med spinnaker/genacker*
- **Slör – Halvvind/Gipp – Spinnaker/Genackersegling (ca 4tim)**
  - F Kunna hissa och ta ner spinnaker/genacker
  - F Grundskotning av spinnaker/genacker för slör och hålla den fylld
  - K *Veta hur man gippar med spinnaker/genacker när man går från slör till slör och att hålla den stående under hela manövern*
- **Stoppa, accelerera, backa (ca 2tim)**
  - F Manövrering i område med begränsat manövreringsutrymme
  - F *Kunna accelerera från ligga still*
  - F *Kunna backa*
- **Start- segla grön bana (ca 3tim)**
  - F *Tajma startlinjen oavsett bidevind eller öppenvind*
  - F Gröna Kappseglingsregler



- F Att kunna segla grön bana  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)

- **Säkerhetskunskap (ca 3tim)**

- F *Stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet*

- **Examination (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i silver för alla som har klarat målen.

## Två-mansjolle eller liten kölbåt, GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion 30tim

(minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

**Förkunskap:** Seglarmärket i silver/Fortsättningskurs

**Kursmaterial:** Segla Flera

**Kursmål:** Seglarmärket i guld

- **Introduktion (ca 2tim)**

- K Lära alla namn i gruppen
- K Lära känna varandra i gruppen
- K Hitta på klubben och känna till klubbens regler

- **Repetition (ca 3tim)**

- F Grundskotning av foca o storsegel för alla seglingsätten
- F Kunna styra på kurs
- F Balans mellan skotning och styrning
- F Tvär-och långskeppsplacering/Balans o Timing
- K Väjningsregler/Gröna regler
- K Gippa med spinnaker/genacker  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)

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

- K *Hantera sin båt i alla normala situationer. Kunna anpassa styrning, skotning, balans, och trim efter förhållande*

- **Halvvind/Gipp Spinnaker/Genackersegling (ca 4tim)**

- F Kunna hissa och ta ner spinnaker i samband med rundningar.
- F Skotning av spinnaker för halvvind och hålla den fylld
- F *Genomföra en tekniskt bra gipp med spinnaker och gå från halvvind till halvvind med spinnakern fylld*

- **Läns/Gipp (ca 4tim)**

- F Kunna hissa och ta ner spinnaker i samband med rundningar
- F Skotning av spinnaker för läns och hålla den fylld
- F *Genomföra en tekniskt bra gipp med fylld spinnaker*
- K Balans i båten med spinnaker, lovartslut och hur man styr för att minimera spinnakerpendling

- **Kryss/Stagvändning - Balans (ca 4tim)**

- F Kryssa med balans och behålla höjd och fart

- F *Kunna "rullvända" med bra teknik och behålla farten*
- F *Styra på tell-tails*
  
- **Strategi och taktik (ca 4tim)**
  - F *Uppvisa förståelse för banans spelplan. Kunna läsa vinden och byarna och därmed överväga olika vägval.*
  - F *Kunna hitta banas laylines*
  - F *Täcka annan båt genom vindskugga*
  
- **Startövningar (ca 2tim)**
  - F *Genomföra vägval*
  - F *Kunna avgöra fördel på linjen och hitta linjen över hela startområdet.*
  - F *Ligga still/Accelerera/Tajma linjen*
  - F *Kunna göra en 720graders-sväng*
  - K *Startprocedur av grön kappsegling*
  - K *Gröna kappseglingens regler*
  - K *Planera vägval*

[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)
  
- **Grön kappsegling med gröna regler (ca 4tim)**
  - F *Kunna delta i en grön kappsegling, starta, segla banan och gå i mål*
  - F *Kunna förstå gröna seglingsföreskrifter*

[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)
  
- **Examination (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i guld för alla som har klarat målen.





Kursplaner enligt SSF:s seglarmärke (brons, silver och guld) för barn och ungdom (-16år). NFB:s Seglarintyg (1 & 2) för ungdom och vuxna (16år-).

”K” står för kunskapsmål.

”F” står för färdighetsmål.

Kursiva mål är mål för seglarmärket/Seglarintyget på resp. nivå. Övriga mål finns dels för att kunna nå seglarmärkenas kommande mål dels för att lägga grunden för en fortsättning inom seglingen.

För tips på övningar se [Övningsbanken för svensk segling](#).

OBS! Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i kursen, det ska inte tolkas som om momenten skall göras i den ordning de presenteras, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter era unika förhållanden.

## Kölbåt, NYBÖRJARKURS 30tim

(minimum 1 utbildad instruktör per båt)

**Förkunskap:** Simkunnighet 200m

**Kursmaterial:** Segla Kölbåt

**Kursmål:** Seglarintyg 1

- **Introduktion (ca 1tim)**

- K Lära alla namn i gruppen
- K Lära känna varandra i gruppen
- K Hitta på klubben och känna till klubbens regler

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

- F *Rigga, hissa, ta ner, reva och beslå seglen*
- F *Kunna göra och veta följande knopars funktion och användningsområde: stoppknop, pålstek, skotstek, råbandsknop, dubbelt halvslag om egen och annan part*
- K Kunna släppa och sätta an grundtrim
- K *Kunna båten och seglens viktigaste delar och funktion*

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

- F Kunna bromsa båten genom att släppa/ta hem på skotet och gå upp mot vindögat
- F Kunna gasa genom att skota och styra rätt
- F *Kunna lova och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt.*
- F *Kunna falla och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt*
- K Veta hur man backar med både segel och i förekommande fall motor och veta hur styrningen påverkas
- K Skillnaden mellan lova och falla

- **Placering i båten – balans (ca 1tim)**

- K Hur vår placering, även i kölbåt, påverkar balansen. Tvär- och långskepps.

- **Slör/Halvvind (ca 2tim)**

- F *Kunna segla för slör och halvvind med rätt balans, skotning och styra på kurs*

- **Grundläggande seglingskunskap (ca 8tim)**
  - F *Hitta vindögat, stanna och ta sig därifrån*
  - F *Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka*
  - F *Lovart och lä*
  - F *Styrbord och babord*
  - F *Grundskotning för alla seglingsätten*
  - K *Förstå hur vinden fungerar och att riktningen skiftar*
  - K *Vindens strömning kring seglen, varför vi kommer framåt*
  - K *Balansen mellan skotning av alla segel och styrningen*
  - K *Bukens funktion*
- **Läns/Gipp (ca 2tim)**
  - F *Styra för läns utan okontrollerade gippar*
  - F *Skota med balans mellan seglen*
  - F *Gippa med kontroll genom att styra lagom och ha kontroll över storseglet och efter gippen ha avsedd kurs*
- **Kryss/Stagvändning (ca 4tim)**
  - F *Kunna slå utan att fastna i vindögat eller styra för mycket*
  - F *Kunna slå och avsluta slaget på avsedd kurs, utan att tappa för mycket höjd.*
  - F *Kunna skota över förseglet på ett bra sätt i slagen*
  - F *Kunna hålla fart och höjd för bidevind*
  - F *Rätt skotning och balans*
  - F *Kunna hitta bubblan i seglen*
  - K *Kunna skilja på högt och lågt*
- **Lägga till, olika förtöjningsmetoder (ca 2tim)**
  - F *Tilläggning vid svajboj för segel*
  - F *Tilläggning vid brygga för segel eller motor*
  - F *Förtöja med för- och aktertampar och spring*
  - K *Planering och förberedelser av tilläggning. Vet vilka tampar som blir viktigast vid olika situationer samt övriga förutsättningar så som: vattendjup, ström, vindriktning, hur hamnen ser ut, fendorar, vem gör vad och hänsyn till andra båtar*
- **Säkerhetskunskap, man över bord i teori och praktik (ca 2tim)**
  - F *Stanna båten vid en nödställd*
  - F *Veta vad vi kan göra för att förhindra man över bord*
  - K *Förstå och tyda en väderprognos och kunna omsätta den till en plan för en säker färd*
  - K *Man över bord i teori och praktik, vem gör vad. (Sjövettsreglerna)*
- **Väjningsregler i teori och praktik (ca 1tim)**
  - F *Upphinnande båt väjer alltid*
  - F *En båt för babordshalsar väjer för en båt för styrbordshalsar*
  - F *När två segelbåtar för samma halsar möts, väjer den båt som är i lovart om den andra*
  - K *Att manöverbegränsade och manöverodugliga fartyg har rätt till väg*
  - K *Motorbåtar på kontrakurs väjer båda genom att gira styrbord*
  - K *Motorbåt väjer för segelbåt*

- **Examination (ca 2tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Teoretiskt prov för Seglarintyg 1. De som klarar provet samt uppvisar att de har de praktiska färdigheterna som krävs kan erhålla Seglarintyg 1.

## Kölbåt, FORTSÄTTNINGSKURS 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per båt)

**Förkunskap:** Seglarintyg 1/Nybörjarkurs

**Kursmaterial:** Segla Kölbåt

**Kursmål:** Seglarintyg 2 (OBS! Förarintyg är ett krav för Seglarintyg 2)

- **Introduktion (ca 2tim)**

- K Lära alla namn i gruppen
- K Lära känna varandra i gruppen
- K Hitta på klubben och känna till klubbens regler

- **Repetition (ca 2tim)**

- F Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka
- F *Båtens, seglens delar och utrustning samt dess funktion*
- F Grundskotning för alla seglingsätten
- F Grunderna för stagvändning och gipp
- F Lä/Lovart
- F Styrbord/Babord
- F *Väjningsreglerna (Se kursplanen "Kölbåt, NYBÖRJARKURS")*
- K Balansen mellan skotning av alla segel och styrningen

- **Seglingsteori - Stagade riggar (ca 3tim)**

- K *Trimning och användning av akterlikssträckning, telltails, cunningham och kick samt placering av skotpunkter*

- **Segla bana – Alla seglingsätt (ca 4tim)**

- F Grundskotning för alla seglingsätten
- F Balansen mellan skotning av alla segel och styrningen
- F *Kunna kryssa och behålla höjd och fart*
- F *Kunna slå med bra teknik och behålla farten*
- F *Kunna gippa med bra teknik*
- K Rullande stagvändning

- **Tilläggnig i gäst/naturhamn (ca 2tim)**

- F *Kunna lägga ankar på ett säkert sätt*
- F *Lägga till i gäst/naturhamn på ett tillfredställande sätt och kunna ta sig därifrån*
- K Kunna teorin kring naturhamnstilläggningar

- **Läns/Gipp/Spinnakersegling (ca 3tim)**
  - F Kunna hissa och ta ner spinnaker
  - F Grundskotning av spinnaker för läns och hålla den fylld
  - F Gippa med spinnaker
- **Slör/Gipp/Spinnakersegling (ca 3tim)**
  - F Kunna hissa och ta ner spinnackern
  - F Grundskotning av spinnaker för slör och hålla den fylld
  - K Veta hur man gippar med spinnaker när man går från slör till slör och att hålla den stående under hela manövern
- **Båthantering - Besättningsarbete (ca 3tim)**
  - F *Manövrering i område med begränsat manövreringsutrymme*
- **Start – Segla grön bana (ca 3tim)**
  - F Veta när man är på och passerar startlinjen
  - F Att kunna delta i en grönkappsegling
  - F De gröna reglerna
  - F Att kunna segla en grönbana  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)
- **Säkerhetskunskap (ca 4tim)**
  - F *Läsa lokalt väder, bymoln och lokala vindar, frontpassager, vägval i dimma*
  - F *Man över bord i teori och praktik, vem gör vad, upptagning av tyngre föremål*
  - F *Stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet*
  - F *Veta vad vi kan göra för att förhindra man över bord. (Sjövettsreglerna)*
  - F *Kunna använda säkerhetsutrustning som krävs för segling inomskärs*
  - F *Sjömanskap så som stuva och surra. Samt hantering av jolle i förekommande fall*
  - F *Materialvård, kontroll av roderinfästningar, skrovgenomföringar, stående och löpande riggar*
  - K *Kunna värdera väderprognoser tidsaspekten, tillförlitligheten och memorera dem*
  - K *Revning av storsegel och försegelbyte under gång*
- **Examination (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Teoretiskt prov för Seglarintyg 2. De som klarar provet samt uppvisar att de har de praktiska färdigheterna som krävs kan erhålla Seglarintyg 2. OBS! För Seglarintyg 2 krävs att eleven har Förarbevis eller motsvarande.

## Kölbåt, GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion 30tim (minimum 1 utbildad instruktör per 3 båtar)

**Förkunskap:** Seglarintyg 2/Fortsättningskurs

**Kursmaterial:** Segla Kölbåt

- **Introduktion (ca 2tim)**
  - K Lära alla namn i gruppen
  - K Lära känna varandra i gruppen
  - K Hitta på klubben och känna till klubbens regler
  
- **Repetition (ca 2tim)**
  - F Grundskotning för alla seglingsätten
  - F Balansen mellan skotning av alla segel och styrningen.
  - F Kunna kryssa och behålla höjd och fart.
  - F Kunna slå med bra teknik och behålla farten.
  - F Kunna gippa med bra teknik
  - F Kunna hissa och ta ner spinnaker
  - F Grundskotning av spinnaker för läns och hålla den fylld.
  - K Trimning och användning av akterlikssträckning, telltails, cunningham och kick samt placering av skotpunkter
  - K Gippa med spinnaker
  
- **Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind (ca 3tim)**
  - K Kunna anpassa styrning, skotning, balans, och trim efter förhållande
  
- **Halvvind-Slör/Gipp – Spinnakerhantering (ca 2tim)**
  - F Kunna hissa och ta ner spinnaker i samband med rundningar.
  - F Skotning av spinnaker för halvvind och hålla den fylld.
  - F Gippa med spinnaker och gå från halvvind till halvvind med spinnakern fylld
  
- **Läns/Gipp – Spinnakerhantering (ca 3tim)**
  - F Kunna hissa och ta ner spinnaker i samband med rundningar
  - F Skotning av spinnaker för läns och hålla den fylld
  - F Gippa med fylld spinnaker
  - K Balans i båten med spinnaker, lovartslut och hur man styr för att minimera spinnakerpendling
  
- **Kryss/Stagvändning - Balans (ca 6tim)**
  - F Kryssa med balans och behålla höjd och fart.
  - F Kunna rullande stagvändning med bra teknik och behålla farten.
  - F Styra på telltalis
  - K Kunna läsa vinden och byarna och därmed överväga olika vägval
  
- **Strategi och taktik (ca 3tim)**
  - F Kunna bedöma layline
  - F Täcka annan båt genom vindskugga
  - K Kunna göra olika vägval beroende på förhållanden
  
- **Startövningar (ca 2tim)**
  - F Kunna avgöra fördel på startlinjen
  - F Kunna tajma startlinjen på ett tillfredställande sätt
  - K Ha en plan för var det är fördelaktigt att starta och vilken väg det är fördelaktigt att välja runt banan

- **Grön kappsegling med gröna regler (ca 6tim)**
  - ☐ Att kunna omsätta de gröna reglerna i praktiken
  - ☐ Kunna tyda inbjudan/seglingsföreskrifter till en grön kappsegling
  - ☐ Kunna delta i en grön kappsegling, starta, segla bana och gå i mål på ett tillfredställande sätt  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)
- **Examination (ca 1tim)**
  - ☐ Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling.

