



# Kursplan och mål för certifierad seglarskola

## Barn och ungdom – Jolle och liten kölbåt

---

### Innehåll

Kriterier för Certifierad Seglarskola	3
Nybörjarkurs	6
Fortsättningskurs	9
Grön Kappseglingkurs	12

---

# Kriterier för att arrangera Seglarförbundets Certifierade Seglarskola

Syftet med seglarförbundets certifierade Seglarskola är att få en hög kvalitet på seglarskolorna i Sverige, för att på så sätt få fler att fortsätta med segling.

Seglarförbundets certifierade Seglarskola skall stå för kvalitet i klubbens seglarskola och nybörjarundervisning och skall underlätta för klubben att få nöjda och glada seglare som vill fortsätta inom Svensk Segling. En certifierad Seglarskola skall förstärka klubbens möjligheter att marknadsföra sina rekryteringssatsningar. Seglarförbundets certifierade Seglarskola vänder sig till barn, ungdomar eller vuxna som vill segla jolle, kölbåt eller bräda på nivåerna Nybörjare, Fortsättning eller Grön Kappseglingsnivå.

## Kriterier för klubben för att bli certifierad Seglarskola

### Enhetliga kursplaner

De klubbar som har certifierad Seglarskola följer fastställda minimikrav på kursplaner för nivåerna Nybörjare, Fortsättning och Grön Kappseglingkurs. Seglarskolan samarrangeras, så långt det är möjligt, med SISU idrottsutbildarna i klubbens distrikt. Kursplanerna kan dock tillämpas i olika kursformer som läger, heldags, halvdagskurs och kvällskurs eller helt enkelt inom ramen av den ordinarie klubbverksamheten.

Kursdiplom utgör utbildningsbevis. För dokumentering av färdighetsmål rekommenderas Seglarmärkena respektive Seglarintygen.

### Välutbildade instruktörer och tränare

Instruktörerna är utbildade enligt seglarförbundets instruktör/tränarutbildningar på grön nivå. Den ansvarige för Certifierad Seglarskola har gått utbildningen seglarskoleansvariga eller har motsvarande pedagogiska och administrativa kompetens.

### Följer Idrotten Vill

SSF Seglarskola följer de riktlinjer för utformning av idrott som anges i "[Idrotten Vill](#)" som tar avstamp i idrottens värdegrund.

### Hög instruktörstäthet

Certifierad Seglarskola har en lägsta instruktörstäthet motsvarande;

Båttyp / Kurstyp	Nybörjarkurs	Fortsättningskurs	Grön kappseglingkurs
1-mansjolle	1 instr. pr 5 båtar	1 instr. pr 6 båtar	1 instr. pr 6 båtar
2-mansjolle	1 instr. pr 5 båtar	1 instr. pr 6 båtar	1 instr. pr 6 båtar
Liten kölbåt	1 instr. pr båt	1 instr. pr båt	1 instr. pr 3 båtar

### Utbildningsgaranti

Certifierad Seglarskola erbjuder eleven en utbildningsgaranti som säkerställer att kursen kan genomföras på reservtid om väder eller andra orsaker tvingar arrangören att ställa in ordinarie kursstillfällen.

## Rapportera LOK och SISU timmar

Klubben ska redovisa samtliga berättigade seglingskurser, utbildningar och aktiviteter till SISU Idrottsutbildarna respektive LOK-stöd.

## Rapportera till Svenska Seglarförbundet

Varje år ska Seglarförbundets certifierade seglarskola besvara en rapport på den gångna säsongen. Detta för att seglarförbundet ska kunna föra statistik, kontrollera kriterierna och stötta och marknadsföra var enskild certifierade Seglarskola så bra som möjligt. Den klubb som två år i rad missar att skicka in sin rapport riskerar att förlora sin licens.

## Rutiner och stöd för planering och genomförande av seglarskolan

Segling för barn och ungdom ska alltid planeras och genomföras utifrån barnens bästa, det är viktigt att dom själva har möjlighet att välja på vilket sett dom vill närma sig segling och ta nästa steg när dom känner sig redo.

- Det kan göras genom att erbjuda mötet med seglingen på många olika sett. Ex. olika båtar, ensam eller tillsammans, lekar och bad.
- Anpassa tiden på aktiviteten utifrån barnen inte föräldrarnas jobb (ex. 3h – 5h per/dag). Det är lätt att aktiviteten inte upplevs lika lustfylld om dagarna blir långa och eleverna blir trötta. Behöver det vara barnpassning så kan man göra det i form av fritidsaktivitet efter seglarskolan exempelvis kl. 14-16.

## Målsättning

- Alla ska vilja fortsätta med segling, komma till klubbens träningar och poängseglingar
- Kärleksfullt utmana varje seglare till utveckling, personlig feedback till varje barn
- **Ingen får bli rädd**
- På ett lekfullt sätt i grupp få pröva på olika former av segling, Glädje och kamratskap ska styra.

## Framgångsfaktorer och rutiner

### Skapa rätt förutsättningar

- Öva på land före och efter vattenpass
- Använd mindre segel om det blåser mer
- Trygghet för barnen i första rum, dom är som nybörjare inte mogna för att ta eget beslut om det blåser för mycket för dom att segla
- Små grupper i gruppen

## Väder och vind

En viktig framgångsfaktor för verksamheten är att anpassa varje veckas lektion efter faktiska väderförhållanden strax innan lektionen sätter i gång. Det ska alltid finnas en alternativ plan om vädret/vinden är för stark eller svag för dagens planerade aktivitet till exempel barkbåtsrace.

## Landjollar

För att snabbt komma i gång med att lära sig styra en jolle är tippet att tillverka "landjollar" med hjul så vi kan öva att styra innan vi går på vattnet.

## Metod

- Glädje och små framsteg är ledord. Forcera inte seglandet
- Mycket bus och lek i grupp, exempelvis flytande bollar att plocka upp, glass, skatter, tricksegling, äventyr, grupptävlingar och stafetter
- Undervisning i små grupper på separata banor
- Individuell feedback på sjön till varje barn. Se och bekräfta alla barn

- Alla i gruppen hjälps åt
- Ingen obligatorisk kapsejsning på programmet (ingen får bli rädd)
- Positiv attityd hos ledarna
- Belöna alla framsteg och utmana eleverna till nästa steg i sin utveckling. Ta hjälp av seglarmärkena

## **Mer stöd på vår hemsida**

[Träning och Seglarskola](#)

[Träningsmiljön](#)

[Trygg & Säker](#)

[Instruktör/Tränare](#)

[Ansvarig](#)

[Certifierad Seglarskola](#)

[Fler som fortsätter](#)

[Övningsbanken](#)

[Seglingens viktigaste ambassadör](#)

[Planera Träning och Seglarskola](#)

[Målprofiler](#)

[Seglarmärken – Seglarintyg](#)

[Gul/Grön metodik](#)

[Verktygslåda när vi inte kan segla](#)



## NYBÖRJARKURS - *Prova och upptäcka* cirka 20-25h (minimum 1 utbildad instruktör per 5 elever)

**Kursmål:** Att bli nyfiken på att lära mer om segling få båt och vattenvana kopplat till färdigheterna i Seglarmärket Seglet - gult och Stjärnmärkena

**Förkunskaper:** Simkunnighet 200m (vattenvana)

**Kursmaterial:** Segla Optimist, Segla flera, märkesboken

Seglarskolan planeras och genomförs utifrån ungdomarnas önskemål, det är viktigt att dom känner att dom kan vara med och påverka vilket sett dom vill närma sig segling och ta nästa steg när dom känner sig redo. Märkesboken är en bra guide i vilka moment som finns att bemästra inom seglingen. Fokus på nybörjarkursen för barn och ungdomar är att ha roligt tillsammans och utvecklas som seglare präglad av lekfullhet och gärna inslag av äventyr.

Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i kursen, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter de unika förhållandena. Med fördel blandar man enmansbåtar och flermansbåtar i kursen för att få med alla moment.

### I kursplanen ingår moment från följande seglarmärken

- Seglet - gult – påbörjas men kan bli svårt att hinna klart
- Vinden - gult
- Sjöräddaren
- Knoparen
- Kappsejsaren
- Fixaren
- Ankraren
- Navigatören

*Kursiverad text* i momenten nedan syftar till flermansjolle.  
När vi seglar använder vi sjöväjningsreglerna.

### Introduktion

- Lära alla namn i gruppen
- Lära känna varandra i gruppen
- Hitta på klubben och känna till klubbens regler
- Säkerhet – Sjövettsreglerna & Badvettsreglerna

**Sjöräddaren** 

## Grundläggande seglingsteori - De olika seglingsätten - Sjöväjningsregler

- Veta hur man läser av vindens styrka och riktning
- Veta hur du ser och känner vindbyar och vindskift
- Kunna de olika seglingsätten
  - Slör/halvvind
  - Läns/gipp
  - Kryss/stagvändning
- Veta var du bör placera dig i redskapet
- Sjöväjningsreglerna

Vinden - gult

Vinden - gult

Seglet - gult



Seglet-gult



## Båtens delar - Rigga båten - Knopar

- Lära sig båtens viktigaste delar.
- Kunna rigga båten själv för segling
  - Släppa och sätta an grundtrim
- Stopp-åtta, råbandsknop, halvslag om egen part och pålstek

Seglet - gult

Seglet - gult

Knoparen



## Segla tillsammans

- *Fördela arbetet ombord/vem gör vad*
- *Samarbete, använda lagets alla kunskaper/styrkor*
- Det goda klimatet, peppa varandra, skratta tillsammans

## Lova/Falla – Gasa/Bromsa/Backa

- Kunna bromsa båten genom att släppa på skotet och gå upp mot vindögat
- Kunna gasa genom att skota och styra rätt
- Kunna lova och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt
- Kunna falla av och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt

Seglet - gult



## Kryss/Stagvändning

- Kunna slå utan att fastna i vindögat eller styra för mycket och med rätt skotning och styrning
- Kunna slå och avsluta slaget på avsedd kurs, utan att tappa för mycket höjd
- Kunna hålla rätt skotning och balans
- Kunna hitta bubblan i seglet
- Hitta vindögat, stanna och ta sig därifrån

Seglet - gult



## Läns/Gipp

- Styra för läns utan att få en okontrollerade gippar
- Gippa med kontroll genom att styra lagom och ha kontroll över seglen och att efter gippen ha avsedd kurs

Seglet - gult



## Slör/Halvvind

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

Seglet - gult



### Lägga till i alla vindriktningar

- Kunna lägga till vid boj/brygga i olika vindriktningar utan att krocka
- Kunna förtöja båten på ett säkert sätt

### Seglet - gult & Ankraren



### Säkerhetskunskap – Man över bord

- Kunna vända en kapsejsad jolle och tömma den på vatten
- Kunna plocka upp ett föremål ur vattnet från båten
- Kunna göra en säkerhetsgenomgång av båten innan man går ut och seglar. Flytkuddar, dyvike, förtamp, öskar, mastsäkring och säker riggning
- Testa att bada med flytväst
- Testa att kasta tamp/hansalina till kompis för att hjälpa hen till båten/bryggan/stranden

### Kapsejsaren & Sjöräddaren



### Så fortsätter du med segling

Information om fortsättningsmöjligheterna i segling samt diplom och märkesutdelning.



## FORTSÄTTNINGSKURS - *Lära in och befästa* cirka 20-25h (minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

**Kursmål:** Vi befäster de kunskaper du fick under nybörjarkursen, förfinar manövrar och lär dig nya moment. Självklart lär du dig också mer kring säkerheten på sjön. Momenten är kopplade till: Seglarmärket Seglet – grönt, Vinden – gult och Stjärnmärkena

**Förkunskaper:** Genomförd nybörjarkurs eller motsvarande kunskap

**Kursmaterial:** Segla Optimist, Segla flera, märkesboken

Seglarskolan planeras och genomförs utifrån ungdomarnas önskemål, det är viktigt att dom känner att dom kan vara med och påverka vilket sett dom vill närma sig segling och ta nästa steg när dom känner sig redo. Märkesboken är en bra guide i vilka moment som finns att bemästra inom seglingen. Fokus på nybörjarkursen för barn och ungdomar är att ha roligt tillsammans och utvecklas som seglare präglad av lekfullhet och gärna inslag av äventyr.

Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i kursen, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter de unika förhållandena. Med fördel blandar man enmansbåtar och flermansbåtar i kursen för att få med alla moment.

### I kursplanen ingår moment från följande seglarmärken

- Seglet - gult – påbörjas men kan bli svårt att hinna klart
- Sjöräddaren
- Knoparen
- Kappsejsaren
- Ankraren
- Fixaren
- Navigatören

*Kursiverad text* i momenten nedan syftar till flermansjolle.

När vi seglar använder vi sjöväjningsreglerna.

### Introduktion

- Lära alla namn i gruppen
- Lära känna varandra i gruppen
- Hitta på klubben och känna till klubbens regler
- Repetera; Säkerhet – Sjövettsreglerna & Badvettsreglerna

## Repetition

- Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka
- Grundskotning av fock och storsegel för alla seglingsätten
- Kunna styra på kurs
- Balans mellan skotning och styrning
- Säkerhet och sjöväjningsreglerna

## Seglings teori – trim, vind och väder, sjöväjningsregler

- Trimning av segel och rigg, cunningham, uthal/inhal och kick samt placering av skotpunkter
- Använda Tell-tales
- Veta varför det blåser
- Veta hur du ser och känner igen vindbyar och vindskift
- Känna igen bymoln
- Ha kännedom om sjöbris och landbris
- Känna till att det kan finnas ström i vattnet och hur den kan påverka fasta situationer
- Sjöväjningsreglerna

## Vinden - grönt



## Segla tillsammans

- Kan balansera båten i samspel med varandra
- Kan tajma med seglen mellan varandra

## Kryss/Stagvändning. Hängteknik & tajming

- Kunna sitta på kanten och hålla kursen med balans mellan kropp, styrning och skotning av segel
- Kunna hålla rätt kurs med hjälp av tell-tales
- Kunna kryssa med balans och behålla höjd och fart
- Kunna stagvända och samtidigt titta vart du är på väg
- Kunna byta hand på skot och roder bakom ryggen
- Kunna grunderna i ett rullslag
- *Kunna skota över förseglet på ett bra sätt i slagen - flermansbåt*

## Seglet - grönt



## Läns/Gipp, Slör - Halvvind/Gipp, Spinnaker/gennacker

- Kunna sitta på kanten, luta båten åt lovart och styra "rakt fram" i plattvatten
- Kunna gippa, titta upp och hitta kursen efter gippen
- Kunna gå på fötterna i en sammanhängande rörelse genom gippen och sätta dig direkt på kanten
- Kunna byta hand på skot och roder bakom ryggen när du satt dig på nya sidan
- Kunna hålla rätt kurs med hjälp av tell-tales
- Kunna ta upp och ner centerbordet
- *Kunna hissa spinnaker/ginnacker*
- *Kunna skota spinnaker/gennacker*
- *Kunna göra en tekniskt bra gipp och hitta kursen efter gippen*
- *Kan ta ner spinnacker*

## Seglet - grönt



## Teknik - stoppa, accelerera, backa

- Manövrering i område med begränsat manövreringsutrymme
- Kunna stanna och ligga still
- Kunna accelerera
- Kunna påbörja en backning genom att trycka ut seglet
- Kunna skota med båda händerna
- Kunna göra en 360 och justera skotning genom hela svängen.
- Kunna runda ner med balans i båten, släppa på skotet och falla av
- I upp rundning kunna sätta ner centerbordet, skota hem och hitta kursen efter märket

## Seglet - grönt



## Säkerhetskunskap

- Stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet
- Ha kunskap om sjövettsreglerna
- Ha kunskap om badvett
- Ha testat att kasta en tamp/hansalina till kompis för att hjälpa hen till båten/bryggan/stranden
- Veta hur du larmar vid olycka
- Veta vart återsamlingsplatsen finns på klubben

## Sjöräddaren



## Sjömanskap, knopar

- Repetition, Stoppknop, råbandsknop och halvslag om egen part
- Kunna göra en säkerhetsgenomgång av båten innan man går ut och seglar. Flytkuddar, dyvike, förtamp, öskar, mastsäkring och säker riggning
- Materialvård; Skölja av utrustningen efter användning, kunskap om var och hur klubbens material förvaras
- Kunna hitta hemmaklubbens hamn på ett sjökort
- Känna igen de vanligaste sjömärkena

## Knoparen, Fixaren, Navigatören



## Så fortsätter du med segling

Information om fortsättningsmöjligheterna i segling samt diplom och märkesutdelning.



## GRÖN KAPPSEGLINGSKURS - *Upptäcka och färdighetsträna* cirka 20-25h (minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

**Kursmål:** På en grön kappseglingskurs är målet att lära grunderna i kappseglingens strategi och taktik. Upptäcka hur det är att tävla i segling och träna färdigheter i de grundläggande seglingskunskaper dom lärt sig under tidigare kurser. Vi arbetar med dom gröna seglarmärkena Vågen – grönt, Vinden – grönt och Seglet - grönt

**Förkunskap:** Fortsättningskurs eller motsvarande kunskap

**Kursmaterial:** Segla Flera/Segla Kölbåt

Seglarskolan planeras och genomförs utifrån ungdomarnas önskemål, det är viktigt att dom känner att dom kan vara med och påverka vilket sett dom vill närma sig segling och ta nästa steg när dom känner sig redo. Märkesboken är en bra guide i vilka moment som finns att bemästra inom seglingen. Fokus på kappseglingskursen för barn och ungdomar är att ha roligt tillsammans och utvecklas som seglare och bli nyfiken på segling som idrott. Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i kursen, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter de unika förhållandena. Med fördel blandar man enmansbåtar och flermansbåtar i kursen för att få med alla moment.

### I kursplanen ingår moment från följande seglarmärken

- Vågen - grönt
- Vinden - grönt
- Seglet - grönt

Det kan vara svårt att hinna klart på en veckokurs. Det är en bra morot att komma tillbaka och fortsätta öva på klubbens veckoträning.

*Kursiverad text* i momenten nedan syftar till flermansjolle.

När vi seglar använder vi kappseglingsreglerna.

### Introduktion

- Lära alla namn i gruppen
- Lära känna varandra i gruppen
- Hitta på klubben och känna till klubbens regler
- Säkerhet, larma, hjälpa kamraten

### Repetition

- Veta hur vind och väder fungerar
- Trimning av segel och rigg, cunningham, uthal/inhal och kick samt placering av skotpunkter

- Använda Tell-tails
- Sjöväjningsreglerna
- Gippa med spinnacker/gennacker
- Grundskotning av fock o storsegel för alla seglingsätten
- Styra på kurs
- Balans mellan skotning och styrning
- Slå med tajming – bra teknik och behålla farten
- Gippa med tajming – kontrollerat och dra över seglet

### Seglingsteori – hur man kappseglar och kappseglingsregler

- Kunna delta i en grön kappsegling, starta, segla banan och gå i mål
- Kunna förstå gröna seglingsföreskrifter
- [Läsa Guiden till kappseglingsregler](#)
- [Introduktion till kappsegling – digital regelkurs](#)

### Segla tillsammans

- Kan balansera båten i samspel med varandra
- Kan tajma med seglen mellan varandra

### Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind

- Hantera sin båt i alla normala situationer. Kunna anpassa styrning, skotning, balans, och trim efter förhållande
- Kunna göra en 720 graders-sväng

### Kryss/Stagvändning - Balans

- Kryssa med balans och behålla höjd och fart
- Kunna "rullvända" med bra teknik och behålla farten
- Styra på tell-tails

Seglet - grönt



### Läns/Gipp Halvvind/Gipp Spinnaker/Genackersegling

- Kunna sitta på kanten, luta båten åt lovart och styra "rakt fram"
- Kunna gippa, titta upp och hitta kursen efter gippen
- Kunna gå på fötterna i en sammanhängande rörelse genom gippen och sätta dig direkt på kanten
- Kunna byta hand på skot och roder bakom ryggen när du satt dig på nya sidan
- Kunna hålla rätt kurs med hjälp av tell-tails
- Kunna ta upp och ner centerbordet
- *Kunna hissa och ta ner spinnaker i samband med rundningar*
- *Kunna skota spinnacker/gennacker*
- *Kunna göra en tekniskt bra gipp med fylld spinnacker och hitta kursen efter gippen*
- *Balans i båten med spinnaker, lovartslut och hur man styr för att minimera spinnakerpendling*

Seglet - grönt



### Strategi och taktik

- Förståelse för banans spelplan.
- Kunna läsa vinden och byarna och därmed Planera vägval och genomföra vägval

Vågen - grönt



- Kunna hitta banans laylines
- Täcka annan båt genom vindskugga

### **Startövningar**

- Kunna avgöra fördel på linjen och hitta linjen över hela startområdet
- Ligga still/Accelerera/Tajma linjen
- Startprocedur av grön kappsegling

### **Grön kappsegling med kappseglingsregler**

- Kunna delta i en grön kappsegling, starta, segla banan och gå i mål
- Kunna förstå gröna seglingsföreskrifter
- Kunna reglerna i guiden till kappseglingsreglerna

### **Vinden - grönt**



### **Så fortsätter du med segling**

Information om fortsättningsmöjligheterna i segling samt diplom och märkesutdelning.