



Kursplan och mål för certifierad seglarskola Kölbåt

Innehåll

Kriterier för Certifierad Seglarskola	2
Kursplan och mål	4
Nybörjarkurs	5
Fortsättningskurs	7

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	Fortsätkningskurs	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.

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](#)

Kursplan och mål för certifierad seglarskola – Kölbåt

Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i respektive kursnivå, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter era unika förhållanden. Fokus på kursen att ha roligt tillsammans och utvecklas som seglare.

Kunskapsfodringarna för NFB:s seglarintyg 1 ingår i nybörjarkursen och 2 ingår i som mål i fortsättningskursens kursplan. "K" står för kunskapsmål. "F" står för färdighetsmål. Kursiva mål är mål för Seglarintyget på resp. nivå. Övriga mål finns dels för att kunna nå seglarintygens kommande mål dels för att lägga grunden för en fortsättning inom seglingen.

Att lyfta möjligheten till att ta seglarintyg 1 och 2 på seglarskola är ett bra marknadsförings verktyg. Det ger eleverna en bred möjlighet att fortsätta att segla och hyra båt efter avslutad kurs. OBS! Förarintyg är ett krav för att ta Seglarintyg 2

Utfärda Seglarintyg 1 och 2 som certifierad seglarskola

Proven för Seglarintyg 1 och 2 är digitaliserade. Ni som seglarskola blir provvakter som kan utfärda seglarintyg. Ni kommer även att kunna vara provvaktare för NFBs övriga prov. Så som förarintyg, VHF certifikat m.m.

Seglarintyg 1 – uppfylls med kursplan för NYBÖRJARKURS Kölbåt, 30tim

Kursmaterial: Segla kölbåt

Examination: Praktisk färdighetsprov samt teoretiskt prov för Seglarintyg 1. De som klarar provet samt uppvisar att de har de praktiska färdigheterna som krävs kan erhålla Seglarintyg 1.

Förarintyg för Fritidsbåt – är ett krav för Seglarintyg 2. Förarintyget kan man med fördel göra som en lärgrupp på klubben under vintern med seglarförbundet webbkurs.

Examination: Digitalt prov

Seglarintyg 2 – uppfylls med kursplanen FORTSÄTTNINGSKURS Kölbåt 30tim

Förkunskap: Seglarintyg 1/Nybörjarkurs och Förarintyg

Kursmaterial: Segla Kölbåt

Examination: Praktisk färdighetsprov samt teoretiskt prov för Seglarintyg 2. De som klarar provet samt uppvisar att de har de praktiska färdigheterna som krävs kan erhålla Seglarintyg 2.

För att bli provvakt för Seglarintyg 1 & 2 skickar du mejl till utbildning@ssf.se. Uppge klubbens fullständiga namn, namn, telefon och mejl till ansvarig för klubbens certifierade seglarskola. Det är sedan upp till seglarskolan att utse vilken person som ska ansvara för att hålla i de teoretiska och praktiska proven.

Ex på teoriprov och Checklista för de praktiska färdigheterna får ni av utbildningskoordinator på samma mejl utbildning@ssf.se.

[Checklista för praktiska färdigheter Seglarintyg 1](#)

[Checklista för praktiska färdigheter Seglarintyg 2](#)

[Teoriprov Seglarintyg 1](#)

Kostnad; Provliscensen för seglarintyg kostar 175 kr betalas vid köp av det digitala provet. Provtillfället kostar 175 kr för betalas vid anmälan. Total provkostnad 175kr för digitalt prov + 175kr för provtillfället = 350kr.



NYBÖRJARKURS - *Prova och upptäcka* cirka 30h (minimum 1 utbildad instruktör per båt)

Kursmål: Seglarintyg 1

Förkunskaper: Simkunnighet 200m

Kursmaterial: Segla Kölbåt

Introduktion (ca 1tim)

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

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 Tilläggnings vid svajboj för segel
- F Tilläggnings vid brygga för segel eller motor
- F Förtöja med för- och aktertampar och spring
- K Planering och förberedelser av tilläggnings. Vet vilka tampar som blir viktigast vid olika situationer samt övriga förutsättningar så som: vattendjup, ström, vindriktning, hur hamnen ser ut, fendrar, 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)

Sjövägningsregler 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 båtar 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, Så fortsätter du med segling

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



Fortsättningskurs - *Lära in och befästa* cirka 30h (minimum 1 utbildad instruktör per båt)

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

Förkunskaper: Seglarintyg 1, Nybörjarkurs eller motsvarande

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
- K Säkerhet - Sjövettsreglerna

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 Våjningsreglerna (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 seglingssätt (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

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. (Sjövetsreglerna)
- 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, Så fortsätter du med 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. Information om fortsättningsmöjligheterna i segling.