

Checklista för barn och ungdomsvänlig kappsegling

Här nedan finns ett antal punkter att använda sig av i planeringen och genomförandet av en kappsegling för barn och ungdomar. Med barn menas här seglare i åldrarna 8 – 12 år. I denna ålder är de flesta nybörjare i kappsegling eller på väg att klara av det som SSF definierar som grön nivå ([länk till grön målprofil](#)). De yngsta seglar i sin egen klubb eller på närliggande klubbar och som arrangör bör man då planera och genomföra seglingen som en grön tävling (definition enligt [Tävlingsreglementet 1.2](#)). Vid kappsegling på grön nivå ska lärande och glädje alltid vara i fokus!

En del barn (som närmar sig 12) och ungdomar (ca 12 – 15 år) som börjat kappsegla tidigt, kan ha kommit till den blå nivån ([länk till blå målprofil](#)), men även på blå tävlingar är de flesta av punkterna nedan applicerbara.

1. För den enkla seglingen i klubben (kvällseglingar t.ex.) och för en grön tävling (som kan ingå i en större blå) med inbjudan riktad till nybörjare - Använd mallarna för inbjudan och seglingsföreskrifter för grön kappsegling som finns på [SSF:s hemsida](#).
2. Hjälp föräldrar och barn som kommer till tävlingen med var de ska lasta av båten, var båten ska stå och var bilen ska parkeras och eventuell följevåg ska sjösättas. Tänk på att många föräldrar till barn som seglar på grön nivå också är nybörjare och behöver lära sig hur det vanligtvis går till vid en kappsegling.
3. Bjud in till skepparmöte där dagens kappsegling går igenom. Förklara på ett pedagogiskt sätt grundläggande regler (med hjälp av Guide till kappseglingsregler), startförfarandet, banan och vad det blir för väder. Man kan med fördel ställa upp koner eller liknande på land så att barnen kan gå banan innan de beger sig ut på vattnet.
4. För den gröna startgruppen på en annars blå tävling, kan man med fördel ha en coach/funktionär som följer dem och vid behov instruerar. Om möjlighet finnes kan man ha egen startlinje och egen kortare bana för de gröna. Om det inte går, kan de segla ett varv mindre på banan.
5. Avsluta också dagens tävling med en gemensam genomgång av dagens kappseglingar. Ställ gärna frågor till seglarna; Vad var svårt? Vad var roligt? Vad lärde de sig ute på banan idag? Finns det något som de tycker att ni som arrangör kan göra bättre till nästa gång? Finns det någon situation de vill beskriva? Har de några frågor?
6. Efter skepparmötet rekommenderas en genomgång med föräldrarna där ni går igenom deras roll. Det är inte accepterat att skrika/skälla på funktionärer, domare eller seglare. Alla ska stötta och hjälpas åt. Gå igenom vad föräldrarna kan hjälpa till med ute på sjön, t.ex. att hela tiden titta så att alla seglare mår bra eller behöver hjälp samt att hjälpa till om jollarna behöver bogsering. Föräldrarna bör hjälpa alla deltagare att sjösätta och komma iland.
7. Se över möjligheten att lägga banan nära land med kort ut- och insegling. Den ska ligga så nära land att föräldrarna kan stå på land och titta.
8. Variera banorna! Ni kan ha en bantyp vardera dag eller variera bantyp efter hur mycket det blåser. Likväl som ni har en kryss-/länsbana kan ni ha en distansbana runt en ö. En motorbåt kan med fördel åka före fältet för att visa vägen.
9. Seglarna ska vara max fem (sex timmar på röd nivå) timmar ute på vattnet per dag. Ta gärna en lunchpaus på land – eller fråga på skepparmötet om seglarna vill ha det – så att barnen har möjlighet att



äta och gå på toaletten. Skriv ut en tid för sista start på dagen, även på lördagen (vid en tvådagarsregatta) så att familjen kan planera in andra aktiviteter.

10. Använd sifferflaggor i startproceduren. På så vis är det lätt att förstå hur lång tid det är kvar till start. Använd gärna flagga med båtklassens logga på som klassflagga.
11. Ni kan även använda schackrutiga bojar/flaggor för att markera start- och mållinje. Detta visar tydligt var start och mål är.
12. I mallarna för inbjudan och seglingsföreskrifter finns beskrivet att en domare efter protest kan döma på vattnet under pågående kappsegling. En domare kan här vara en tränare/coach eller annan regelkunnig person. Förklara gärna direkt efter målgång beslutet att fria eller fälla för berörda seglare på ett pedagogiskt sätt. Undvik förhandling med jury i efterhand då detta kan vara skrämmande och verka avskräckande för barn. Lärande ska vara i fokus!
13. Lägga korta banor och genomför istället fler kappseglingar. Försök att ha så korta pauser mellan kappseglingarna som möjligt men se så att sista båt i mål hinner ta sig till startlinjen utan stress. Ta gärna en längre lunchpaus vid ett tillfälle så att seglarna hinner äta och gå på toaletten.
14. En funktionärsbåt ute på vattnet ska erbjuda seglarna en möjlighet att gå på toaletten. Båten får gärna vara en motor- eller segelbåt med fast monterad toalett. Om den möjligheten inte finns utan endast en hink i öppen motorbåt kan erbjudas är det viktigt att seglaren ska kunna skyla sig, t.ex. med en regncape. Barnet ska känna sig trygg i att kunna gå på toaletten på ett bra sätt under en tävlingsdag.
15. Om det skulle vara många båtar anmälda i samma båtklass kan det vara bra att Begränsa startfältets storlek. Detta gäller framför allt på grön nivå för att underlätta i starten för dem som kanske aldrig startat med många båtar. Man kan med fördel dela in i grupper. Resultat kan räknas i dessa grupper och måste inte slås ihop i en totallista. Fler vinnare är kul! Och dela gärna ut priser till alla (de gröna) som deltagit (startat) på regattan.

Lycka till!