

Checklista för kappseglingsclinic

Syftet med denna checklista är att klubben ska kunna arrangera en endagsclinic för seglare som vill lära sig mer om kappsegling.

1. Denna clinic bör rikta sig till personer som kan segla (nybörjare) men som ännu inte kappseglat. Bjud gärna in brett, via annonsering i sociala medier och runt om i stan, via mejl och andra utskick.
2. Lättast är att använda klubbens C55:or (dessa är lätta att hantera i alla väder) eller andra mindre kölbåtar som klubben har tillgång till. Se till att dessa är i gott skick inför clinicen. Om klubben inte har C55:or eller liknande båtar går det bra att segla med andra båtar, gärna lite mindre kappseglingsbåtar, t.ex. 606, J/70 eller Expresser.
3. Rekrytera tränare, gärna aktiva kappseglingsungdomar. De ska dock ha god koll på hur man seglar en kölbåt och hanterar en spinnaker.
4. Börja dagen med en genomgång av besättningsarbetet i båten, de grundläggande reglerna samt startproceduren och banan.
5. Gå igenom båtarna och hur de ska hanteras, visa var alla tampar sitter och vilken funktion de har. Låt besättningarna prata ihop sig om vem som ska göra vad ombord. Dock bör alla prova på alla positioner ombord under clinicens gång.

Pass 1:

6. Lagg en enkel bana, t.ex. kryss/läns med en start- och mållinje. Startlinjen får gärna vara lång, så att det finns gott om utrymme. Låt besättningarna få lite tid att komma in i båten och hur de ska hantera den. Åk runt mellan båtarna och ge instruktioner och tips.
7. Kör ett antal race där besättningarna får komma in i själva proceduren med att försöka komma över startlinjen precis när startskottet går.

Pass 2:

8. Inför pass 2 är det lämpligt att gå igenom de grundläggande taktiska tipsen. T.ex. att bestämma på vilken sida av banan man vill segla och därmed besluta var man ska starta på startlinjen, hur man tar reda på var det är fördel på linjen. Underlag för detta teoripass finns i boken Taktik - för kappsegling av Mark Rushall (finns att köpa i [SSF:s webbshop](#)).
9. Väl ute på vattnet för pass 2 bör seglarna få lite tid att skapa sig en uppfattning om vindarna och hur banan ligger. Åk gärna runt och prata lite om vilken taktik de har inför varje race.
10. Avsluta dagen med en ordentlig genomgång av vad deltagarna har lärt sig under dagen. Informera om eventuella fortsättningsclinics och vilka kappseglingar de kan delta på. Ett tips är att prata med redan befintliga besättningar inom klubben innan clinicen för att se om de kan tänka sig att ta med någon/några nya besättningsmedlemmar ombord på nästa regatta.