

## Kursplan och mål för certifierad seglarskola – Kölbåt

Barn - tom 12 år	Nybörjarskola	Fortsättningsskola	Kappseglingsskola	Jolle Kölbåt Windsurfing Flerskrov
Ungdomar 13 - 19 år				
Vuxna - från 20 år				

Version 2020.03.25

Kursplaner enligt NFB:s Seglarintyg (1 & 2) för ungdom och vuxna (16år-).

"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 seglarintygets 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, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter era unika förhållanden. Fokus på kursen att ha roligt tillsammans och utvecklas som seglare.

### 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 *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, 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 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 (ca 2 tim)** 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/Nyborjarkurs

**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

### Tillägning 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. (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 (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 1/Fortsättningskurs

**Kursmaterial:** Segla Kölbåt

**Kursmål:** Kunna delta på en kappsegling

### 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)**

- F Att kunna omsätta de gröna reglerna i praktiken
  - F Kunna tyda inbjudan/seglingsföreskrifter till en grön kappsegling
  - F 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, Så fortsätter du med segling (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling.

