

RÖSS Seglarskola – Inkörsporten till kappsegling i klubben!



- Tom Diedrichs – Seglarskoleansvarig



RÖSS MÅL MED SEGLARSKOLAN

- Få många barn att fortsätta i grön grupp
- Glädje!! – Att segla ska vara lustfyllt
- Trygghet och säkerhet
- Alla är välkomna, barn och föräldrar
- Positivt intryck av RÖSS



S

STÄNDIG UTVECKLING

- I RÖSS strävar man efter att ständigt utvecklas som seglare och kompis oavsett om man är nybörjare eller seglar på elitnivå.
- RÖSS satsar på jollesegling som idrott, med träning och tävling för juniorer på alla nivåer.
- I RÖSS fokuserar vi på prestation; vad är du nöjd med, vad har du lärt dig, istället för vilken plats kom du på.
- Som RÖSS tränare strävar man efter att ständigt utveckla sitt ledarskap. Tränarna har ansvar för att alla barn blir sedda och får möjlighet att utvecklas i sin egen takt.
- RÖSS som klubb utvecklas ständigt för att på bästa sätt leda verksamheten för seglande barn och ungdomar.



E

ENGAGEMANG

- RÖSS är byggt på ett stort ideellt engagemang från många.
- RÖSS tränare har ett stort engagemang i klubben och i att lära barn och ungdomar att segla.
- Som förälder engagerar man sig i klubben och blir delaktig i verksamheten som funktionär, på arbetsdagar, i utskott eller i styrelsen, ett engagemang som ger ett gemensamt intresse och kunskap om segling.
- Alla aktiviteter i RÖSS genomförs med stor omtanke. Alla som kommer till RÖSS skall känna sig välkomna!



G

GLÄDJE

- Att segla är roligt!
- I seglarskolor och prova-på är det viktigaste att ha roligt och att känna sig trygg.
- I träningsgrupperna är seglingsträningen ambitiös och kräver koncentration men man har också mycket roligt tillsammans med sina seglingskompisar. Med glädje ökar motivationen och lusten att träna.
- RÖSS ledare har en viktig roll att förmedla glädjen i segling.
- I RÖSS peppar och hjälper vi varandra och vi fokuserar på det positiva.
- I RÖSS är det ett mål i sig att ha roligt!



L

LAGANDA

- RÖSS är byggt på laganda och gemenskap.
- Segling är en individuell sport och i RÖSS fungerar vi som ett lag; vi åker gemensamt till tävlingar och försöker ofta bo tillsammans.
- Varje träningsgrupp har egna tränare och lagledare. Lagledare är engagerade föräldrar i gruppen.
- Vi har som mål att alla skall hjälpas åt, man hjälper sina seglingskompisar och som förälder hjälper man även andras barn med sjösättning, båttrim mm.
- RÖSS har en fadderverksamhet, äldre seglare är faddrar åt yngre och äldre och erfarna tränare blir mentorer för de yngre ledarna.



A

ANSVAR

- Som seglare i RÖSS har man ansvar för att göra sitt bästa, vara väl förberedd, rätt klädd, lyssna på sin ledare och vara schyst mot andra.
- RÖSS tränare har ett stort ansvar för att bedriva verksamheten på ett ansvarsfullt sätt. RÖSS ledare är viktiga förebilder för seglarna. Tränarna använder RÖSS båtar och material på ett ansvarstagande sätt.
- I Hammar är vi gemensamt ansvariga för att sköta om lokalen och hamnplanen.
- Alla har ett gemensamt ansvar att representera RÖSS på ett positivt sätt utanför klubben.



Siffermål

- Minst 20 nya barn till grön grupp varje år
 - För att bygga stora träningsgrupper
- Antalet barn som fortsätter till träningsgrupp har varierat mellan 15 till 25 %
- Förra året hade vi ett stort generationsskifte ledningen och fick en dipp i antalet barn i grön grupp.
- I år har RÖSS ny ordförande och vi har återigen satsat mycket på seglarskolan!



I år har vi lyckats extra bra!

- Har haft 81 barn i seglarskolan, varav 6 st som bor på annan ort
- Av de 75 barnen har 31 fortsatt dvs över 40%



Solen och vindarna har varit på vår sida!

HUR JOBBAR VI MED SEGLARSKOLAN I RÖSS?

- Seglarskoleutskottet
- 3 olika faser
 - Försäsong
 - Seglarskolesäsong
 - Eftersäsong



Seglarskoleutskott

- En ansvarig som sitter i styrelsen
- Ett par föräldrar
- Seglarskoleansvarig ledare
- Ev ytterligare någon ledare

FÖRSÄSONGEN

- Broschyr till alla skolor
 - Båtmässan
- Affischer
- Hemsidan
 - Fakta
 - Anmälningssystem
 - Mycket bilder
- Obligatoriskt informationsmöte för barn och föräldrar



Informationsmöte – ca 1 vecka före kursstart

- Kort information för barn & föräldrar
- Ledarna tar hand om barnen utomhus
 - Namnlekar, lekar, riggning m.m.
- Info till föräldrarna
 - Trygghet
 - Säkerhet
 - Redan nu prat om grön grupp och fortsättning
 - Lär föräldrarna att rigga

PROVA-PÅ-kurs på våren mitten april till juni

- 2 grupper 15 barn 7-10 år
- 4 ggr/land: För kallt i vattnet för att segla
 - Lekar, paddelrace, utflykt till Guleskär, lära sig rigga osv. 1,5 h på söndagar
- 4 ggr i båt: segla! Alla med i fölgebåt lugn, trygghet, skoj, lekfullt, lära sig saker. 3h på söndagar
- RÖSS SEGLARSAGA





SEGLARSKOLAN – 5 veckor på sommaren

- 7-11 år
- 6-dagarskurs söndag-fredag kl. 9-15 (bra med 6 dagar)
 - Bra att börja på en söndag, avslutning fredag em
- Max 25 barn/kurs (antalet varierar mellan ca 8-25)



Vad jobbar vi med under seglarskolan?

- **Trygghet**
- Utmaning
- **Glädje**
- Se barnen
- Möta föräldrarna
- Ledarutveckling
- Avslutning

Trygghet – Viktigaste delen i början

RÖSS riktlinjer

Vind:

- Upp till 4 m/s seglar alla, man kan sitta inne i båten
- Mellan 4-6 m/s bestämmer man själv
- Över 6 m/s seglar inga nybörjare

Övrigt:

- Bogserar ut alla jollar ur hamnen
- Mkt vind, få Optimister – Alla följer med i fölgebåtar!



Trygghet – Viktigaste delen i början

- Har utvecklat vårt sätt att jobba med trygghet ytterligare ett steg
- I början tar vi det lugnt och försiktigt
 - Avdramatisera
 - Låta barnen få förtroende för oss
 - Läsa av barnen
 - Skapar sug efter att segla
- Mycket vind och i början tar ut några få båtar – bytas av
 - Alla är med ute i följebåtarna
 - Medhjälpare- sitter med i optimisterna
 - Segling ska alltid vara roligare än att åka motorbåt
- Tvingar ingen, men **pushar och peppar**



Trygghets tips

- Vi ledare är konsekventa att INTE segla när det blåser för mycket
- Underskatta ej
- Öva vattenvana och kapsejsning
- "Det är inte roligt" beror ofta på att de är rädda/saknar kontroll
- Börja med få båtar
- **Rörisolering på bommen**



Utmaning – PÅ SIN EGEN NIVÅ!

- Jobba på individnivå
- Var med och ”stötta” dem när man pushar dem
- Viktigt att alla får lyckas
- Bommen i huvudet, plocka INTE ur dem ur båten direkt
- BERÖMMA!!!



GLÄDJE!!!!

- Tempo
 - ”Det ska alltid hända någonting”
 - Lunchen
- Spännande upplevelser, utflykter till olika öar, olika segel banor, lekar, samarbetslösningar
- Utmana dem t.ex. nedriggning tävling mot klockan
- Sista tiden på dagen är mycket viktig
- **VIKTIGT:** Segling ska ALLTID vara roligare än motorbåtsåkande



SE barnen!

- Uppmärksamma varje barn minst 2 ggr om dagen
 - Morgonen och avslutningen
- Visa att vi tycker om dem
 - Kan då säga till dem
- Läsa av dem
- Berömma
- Lyssna
- Förstå



Möta föräldrarna

- Få ner dem på hamnplanen
 - Få dem att prata och ställa frågor
 - Visa att det är trevligt och roligt att vara segelförälder
 - Visa när barnen seglar
- Betona vikten av föräldraengagemang!
 - Rigga, sjösätta
 - Ej samling med barn eller på vattnet



Ledarutveckling – jobba som ett team

- Viktigt att förstå sin **roll** som ledare och förebild!
- Ledare och medhjälpare – otroligt viktiga
- Ledartillsättning viktig! – bra mix tjejer/killar olika åldrar
 - Ringer runt till alla ledare och stämmer av
- Tydliga ansvarsområden
 - Alla är ansvariga för några uppgifter, skapa stolthet för arbetet
- Ledarsamlingar före och efter varje dag, planera och utvärdera
- Utvecklingssamtal
 - Egen reflektion
 - 3-5 positiva situationer/egenskaper
 - 1-2 saker man kan jobba med (konstruktiv kritik)

UPPMÄRKSAMMA OCH BERÖM MEDHJÄLPARE OCH LEDARE!!!



Avslutningen på seglarskolan – fredag em

- Viktigaste timmarna på seglarskolan
- Bjuder in föräldrarna på fika
- Barnen seglar precis utanför bryggan
- Diplom och utvärderings lapp
- Bad och obligatorisk i puttning av ledare, bryt i tid



Eftersäsongen

- **Ringa runt** – Nyckeln till barn i grön grupp
 - Anteckna positiv om varje barn
- Uppstart grön grupp
 - Ledare med de första gångerna
 - Nära samarbete mellan seglarskoleansvarig och huvudtränaren i grön grupp!!!!
 - Seglarskoleutskottet är ansvarig för uppstarten av grön grupp, (de är med dem första gångerna)
 - Föräldramöte grön grupp
- Betona vikten av att tidigt skaffa egen optimist



LYHÖRDHET!!!

- Varje avhopp är ett misslyckande...



Svenska Seglarförbundets modell



RÖSS modell



Min modell

Sammanfattning – 3 viktigaste nycklarna!



Trygghet



Glädje



- Positiv uppföljning – ringa runt