

## Seglarskola för de yngsta – steget före SSF Seglarskola



För våra allra yngsta seglare 5-7år som vill prova på segling är det viktigt att den introduktionen till segling blir på ett lekfullt sätt helt utan krav att egentligen segla. Detta kan vi uppmuntra genom att erbjuda mötet med seglingen på många olika sätt. Ex. olika båtar, ensam eller tillsammans, lekar och bad.

Segling för barn och ungdom ska alltid planeras och genomföras utifrån barnens bästa, det är viktigt att dom själva har möjlighet att välja på vilket sätt dom vill närma sig segling och ta nästa steg när dom känner sig redo.

Det är viktigt att vi tidigt kommunicerar målet och upplägg med Seglarskoj till föräldrarna som bokar seglarskolan. Så förväntan på ledare och elever stämmer överens.

### **Att tänka på vid planeringen**

- Ha hög instruktörstäthet
- Anpassa tiden aktivitet utifrån barnen inte föräldrarnas jobb (Max 3h dagar)

## Seglarskoj – framgångsfaktorer och rutiner

### Väder och vind

En viktig framgångsfaktor för verksamheten är att anpassa varje veckas lektion efter faktiska väderförhållanden strax innan lektionen sätter i gång. Det ska alltid finnas en alternativ plan om vädret/vinden är för stark, till exempel barkbåtsrace eller bogsering.

### Personlig inbjudan

En annan lärdom är att bjuda in barnen personligen via brev i brevlådan och att då bjuda in hela årskullar i skolorna (använd klasslistor från sexårsverksamheten). När många i varje klass går, snackas det om seglarskoj i klasserna och ett sug skapas, fler vill vara med.

### Landjollar

För att snabbt komma i gång med att lära sig styra en jolle är tippet att tillverka ”landjollar” med hjulstyrning under rodret (ritningar finns enligt bilaga). Detta moment börjar vi med innan vi går ut på vattnet. Steg 2 är att paddla nära bryggan, tre barn i varje båt, med endast roder och centerbord i. Steg 3 är att segla i vind på 2–3 m/s: Slör, två barn i varje båt, tillbaka till bryggan utan spristake uppe (mastfoten på jollen måste vara ställd maximalt bakåt för att få bommen högt upp ovanför barnens huvud).

### Målsättning

- Alla ska vilja fortsätta med segling, komma till klubbens träningar och poängseglingar.
- Kärleksfullt utmana varje seglare till utveckling, personlig feedback till varje barn.
- **Ingen får bli rädd**
- På ett lekfullt sätt i grupp få pröva på olika former av segling, såsom lagsegling och parallellslalom mm. Glädje och kamratskap ska styra Seglarskoj.

### Metod

- Glädje och små framsteg är ledord. Forcera inte seglandet. Seglarskoj fortsätter med träning och kappsegling på klubbnivå.
- Seglarskoj innehåller mycket bus och lek i grupp, exempelvis flytande bollar att plocka upp, glass, skatter, pussel, följa John, tricksegling, grupptävlingar och stafetter.
- Segla inte med nybörjare när det blåser för mycket (ca 5 m/s), men låt dem gärna pröva på. Lägg banor i lä och på ställen du inte tänkt på tidigare.
- Segla gärna med trekantssegel eller utan spristake för att hålla nere kraft och fart, ger känsla av kontroll och trygghet.
- Undervisning i små grupper på separata banor (5–6 per grupp)
- Banor (och utflykter) iväg från klubben, mycket tid i båt.
- Individuell feedback på sjön till varje barn. Se och bekräfta alla barn
- Alla i gruppen hjälps åt
- Ingen obligatorisk kapsejsning på programmet (ingen får bli rädd)
- Positiv attityd hos ledarna

- Belöna alla framsteg och utmana eleverna till nästa steg i sin utveckling (mål: SSF:s seglarmärken: brons, silver)

### Ledarinstruktioner

- Alla instruktörer på plats minst 30 min före och 30 min efter seglarskolans lektionstider.
- Alltid någon instruktör på plats en timme före och en timme efter lektionstid (Säkerhet och ansvar).
- Alla ledare ska alltid ha flytväst på bryggan och på vattnet.
- En ledare ansvarar för närvarorapportering för LOK-stöd.
- Minst tre instruktörer med på två informationsträffar (två vardagkvällar, cirka 3 h teori samt lättare
- Praktik i syfte att visa klubbens verksamhet).
- Genomgång med alla instruktörer varje dag: varje elevs framsteg går igenom, planering nästa dag: utrustning, bensin, reparationer mm.
- Se till att alla jollar alltid har mastsäkring och läggs på läsidan av bryggan (använd vimpel).
- Alla elever/anhöriga ska fylla i ankomstanmälan.
- Huvudinstruktörer har ett ansvar att utbilda och överföra goda normer till hjälpinstruktörerna.