

Välkommen till Seglarförbundets certifierade seglarskola – segling för alla

Segling är en sport som passar alla hela livet, det ger allsidigträning, naturupplevelser, gemenskap och ansvarskänsla.

Varje år utbildas närmare 13 000 barn, ungdomar och vuxna på våra certifierade seglarskolor i samarbete med cirka 140 segelklubbar runt om i landet. Med Seglarförbundets seglarskola får du erfarna licensierade ledare, hög instruktörstäthet och en gemensam kursplan för att säkra kvaliteten samt en utbildningsgaranti som innebär att kursen genomförs på reservtid om ordinarie kurstillfälle skulle bli inställt på grund av väder.

Inför seglarskolan

Föräldrar och andra nära vuxna är viktiga för att barn och ungdomar ska uppleva Seglingen som glädjefylld. Som förälder/viktig vuxen är det bra att;

- Ha god kontakt med tränare och andra föräldrar
- Stödja ledarna i att sprida de viktiga delarna i idrottsrörelsens värdegrund: rent spel, glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet och allas rätt att vara med.
- Uppmuntra och stödja barnen när de lär sig nya färdigheter och träffar nya vänner genom seglingen.
- Dela kunskap om ditt barn till ledarna som kan underlätta för hen i Seglingen.

Våra ledare är ansvariga för planeringen, utförandet och ser till att barnen har roligt och utvecklar sina färdigheter och sitt självförtroende i en trygg miljö.

Välkommen till vår certifierade seglarskola i samarbete med SISU Idrottsutbildarna!

Vanliga frågor och svar inför seglingsträning

Måste barnen kunna simma för att delta

Inom Idrotten Segling är det ett krav att barnen ska kunna simma 200 meter och de bära flytväst i alla lägen. Om ditt barn inte når kravet idag rekommenderar vi simskolorna som anordnas av Svenska Livräddningssällskapet, du hittar de [här](#).

Vilken typ av båt kommer barnen att segla?

I Seglarskola seglar vi jolle, liten kölbåt eller bräda. Våra klubbar väljer själva vilka båttyper de använder i sin seglarskola så det varierar ifrån klubb till klubb. På många, men inte alla, klubbar kan du hyra eller låna båt för seglarskolan så det är inte ett måste att köpa en båt för att delta på Seglarskolan. Prata med ledarna på din klubb för att höra vilka båtar de har i sin seglarskola.

Är barnen ute och seglar på egen hand?

När barnen börjar segla i seglarskolan kommer det att finnas licensierade instruktörer i säkerhetsbåtar på vattnet som coachar och håller koll på alla. Säkerhetsbåtarna är på vattnet hela tiden barnen seglar. Om ni har valt en kurs i kölbåt kommer det att finnas instruktör med i segelbåten till en början.

Är barnen försäkrade när de deltar på seglarskolan?



Att delta på Seglarförbundets certifierade seglarskola ska vara en rolig och tryggupplevelse. Vi arbetar aktivt med säkerheten och alla certifierade seglarskolor har ett krav på sig att ha en licensierad ledare per fem nybörjarelever. Om det trots alla förebyggande åtgärder skulle hända något omfattas alla deltagare på seglarskola av en olycksfallsförsäkring hos Svenska Sjö som gäller vid deltagande i certifierad seglarskola och på vägen dit och hem.

Vad händer på seglarskolan om det är dåligt väder?

Det är de licensierade ledarna på seglarskola, och ingen annan, som bedömer i vilka väder barnen kan segla och inte. När vi inte kan segla hittar vi på mycket annat roligt på land istället. Om vädret gör att seglingspass ställs in har ni en utbildningsgaranti som innebär att barnen ska få chans att ta igen den förlorade seglingstiden vid ett annat tillfälle. Hör med ledarna på din seglarskola om ni har frågor kring detta

Vad kan barnen göra när seglarskolan är slut?

Många av våra klubbar erbjuder fortsättning i form av träningsverksamheter, fråga ledarna på din seglarskola om ditt barns möjligheter att fortsätta segla. Målet med Seglarskolan är att väcka ett livslångt intresse för idrotten segling.

Behöver barnen ha särskilda kläder för att delta i seglarskolan?

Nej, ingen särskild klädsel krävs förutom flytväst. Vi rekommenderar att barnen bär kläder och skor som inte skadas av att bli blöta och tar med en handduk och ett ombyte kläder. I nästa avsnitt i denna guide hittar du tips på kläder och utrustning för seglarskola.

Klädsel och utrustning för segling

Flytväst - Den är obligatorisk och en skön flytväst bidrar till att göra båtlivet behagligt och säkert. Den skall vara i bra skick och skall sitta bra. I dessa sammanhang är en bekväm seglarväst utan krage att föredra. Räddningsvästar hindrar barnens förmåga att klättra upp i båten från vattnet och kragen kan lätt fastna i båtensrigg. Flytkraften skiljer obetydligt mellan olika storlekar så är passformen viktigast. En för stor flytväst utan grenband glider man ur. Kilo angivelsen i flytvästen är en storleksangivelse och har inget med flytkraften att göra, den är tillräcklig i alla seglarflytvästar. Prova gärna att lyfta barnet i flytvästen när den är på. Det ska inte gå att glida ur den och den ska hålla.

Vattenflaska - Som i all idrott behöver man vätska för att orka. Är det varmt så är det extra viktigt. Vattenflaskan skall seglarna också ha med sig i båten när de seglar.

Regn-/Seglarställ - Regn kan komma plötsligt även dagar som börjar vackert. Dessutom kan det vara bra med regnbyxor i båten eftersom man annars blir blöt i baken av stänk som kommit in i båten. Vatten kommer från alla håll ibland.

Mössa - Tag med mössa mot solen eller annan huvudbonad.

Solglasögon - Solglasögon med ett bra UV-skydd rekommenderas.

Stövlar - Stövlar är bra många gånger och vattentåliga sandaler kan vara ett bra alternativ varma dagar. Gypaskor som tål väta kan vara ett alternativ. Vi seglar inte barfota.



Varma kläder - De flesta dagar så är det minst ”ett lager kallare” på sjön än på land. Vind och vatten kyler. Underställ och fleckkläder är bra när det är kallt. Lager på lager är en bra princip för att hålla sig varm.

Torrt ombyte - Alla måste ha ett torrt ombyte med sig. Det finns många sätt att bli blöt på och vi är alla gladare när vi har torra och varma kläder.

Badkläder - Det blir ofta bad under varma dagar.

Solskydd - Ta för vana att smörja in seglarna redan innan ni åker till seglingen. Använd hög solskyddsfaktor och gärna en vattenfast typ.

Märkning - Alla kläder och ägodelar bör vara märkta med namn. Fryspenna är ett bra tips.

Packning - Packa kläder etc. i en rymlig väska som kan stängas. Att skicka med plastkassar att lägga våta saker i är ett bra tips.

Matsäck - Vi seglare rör oss mer än vad många tror och koncentration och väder drar energi. Gott, rejält och något som funkar att äta under picknickliknande förhållanden är bäst. Frukt som komplement och mellanmål är aldrig fel. Om du ska ta med mat till seglingen så lägg den gärna i en egen väska.

Tips tack till Karlskrona Segelsällskap

Läs mer på [vår hemsida](#) om du vill veta mer om hur idrotten segling är uppbyggd och hur du som förälder kan stötta ditt barn