



Handledning Seniorsegling

Handledning om att komma igång med segling för seniorer.
Byggt på erfarenheter från projekten Segling hela livet och Segling för äldre.

Version 2022-06-15



Innehållsförteckning

Introduktion.....	2
En hållbar idrottsrörelse	3
Starta verksamhet.....	3
Nå ut - Kontakt med målgruppen.....	4
Tips på upplägg	4
Planering	4
Kursmaterial.....	4
Första seglingspasset.....	5
Mångsidiga aktiviteter för långsiktigt engagemang i föreningslivet	5
Finansiering	5
Stöd inom idrottsrörelsen	5
Kommun och Länsstyrelsen	5
Allmänna Arvsfonden	6
Stiftelsesök.....	6
Bilaga 1	7
Rörelsepass för Segling hela livet!.....	7
Varför ska vi träna fysiskt?	7
Skapa nya vanor där fysisk aktivitet ingår	7
Boka in tid och plats för din träning	7
Det är aldrig för sent att börja träna	7
Styrka.....	7
Målet med rörelsepasset	7
Styrkeövningar.....	7
Kondition.....	8
Balans.....	8
Uppgradera promenaden!	9
Bilaga 2.....	10
Kursinnehåll för Seglarförbundets Seglarskola Kölbåt/Vuxna	10



Introduktion

Mellan åren 2020-2022 drev Svenska Seglarförbundet två projekt som båda handlade om att öppna dörrar för fler ”65-plusare” att engagera sig i seglingens föreningsliv. Tanken var dels att locka nya medlemmar till seglingen men också att engagera fler medlemmar i aktiviteter på klubbarna. Projekten hette ”Segling hela livet” och ”Segling för äldre”.

Denna handledning sammanfattar lärdomar och erfarenheter ifrån dem projekten. Men vissa delar är också helt och hållet hämtade ifrån Handledningen Kom och segla”. Skriven av Axel Krantz Vestberg. Då den handledningen sammanfattade ett annat av våra projekt som också det handlade om att inkludera en ny målgrupp i klubbens verksamhet.

Förhoppningen är att denna handledning ska ge konkreta och handfasta tips till den person eller klubb som skulle vilja starta igång en verksamhet för seniorer. Så välj de delar som passar för er verksamhet. Tillsammans gör vi skillnad för ett hållbart och inkluderande och aktivt seglingsliv.

Tack för att du läser!



En hållbar idrottsrörelse

En hållbar idrottsrörelse är en förutsättning för en långsiktig överlevnad, samhällsnytta och trovärdighet. Sveriges idrottsföreningar gör stor skillnad för folkhälsa, demokrati, inkludering och folkbildning men har samtidigt stora utmaningar¹.

I idrottsrörelsen gemensamma "Strategi 2025" står med att: *Framtidens idrott ska vara nyfiken och inspireras av förändringarna som sker i samhället. Trösklarna måste bli lägre och det ska gå att idrotta på flera olika sätt i våra föreningar*².

Inom segling är ledordet tillgänglighet och Svenska Seglarförbundet vision är "segling tillgänglig för alla". *Den moderna föreningen* är ett arbetsmaterial skapat som ett verktyg för seglingsklubbar som vill utveckla sig eller göra en nulägesanalys. Hur ligger din klubb till inom de olika delarna i moderna föreningen?

För att fler ska kunna delta är trösklarna inom segling en utmaning då dessa många gånger höga. Det finns en föreställning om att det krävs kunskap och ekonomiska resurser för att delta. För att nå en mer inkluderande segling med lägre trösklar behövs nya metoder och initiativ. Genom att fokusera på att göra det enkla bra tror vi att förändringsarbete inte behöver vara så svårt och leder till ringar på vattnet. Att göra det enkla bra är vår utgångspunkt för den här handboken.

Starta verksamhet

Alla projekt är olika och växer på olika sätt fram från idé till verklighet. Det är dock inte alltid självklart att veta var man ska börja när man vill starta något nytt. Här kommer några tips för att komma igång.

Börja med att definiera idén så gott det går och skriva ner allt ni kommer på för att arbeta fram en röd tråd. Ni kan använda er av följande frågeställningar:

- **Sammanfattning av idé** - Vad handlar idén om i sin helhet?
- **Vision** – Vad vill ni uppnå i framtiden med idén?
- **Vilken målgrupp** vill ni rikta er till?
- **Vilka behov** och intressen har målgruppen och hur vill målgruppen organisera sig?
- **Vilka behov** har ni identifierat hos er som förening?

Genom att sammanfatta idén får ni en helhetsbild och genom er vision vet ni var ni vill nå. Målgruppens behov och ert behov som förening är bra att definiera för att kunna utforma aktiviteterna så att de skapar förändring och blir intressanta för de som ska delta. Ju bättre idén och aktiviteterna kan uppfylla deltagarnas behov, desto fler kommer ni att nå.

Ni kanske inte har svar på alla frågor just nu och det är helt okej. Det viktigaste är att ni har något att utgå ifrån och har en grogrund men fastna inte i planeringsstadiet, det blir sällan som man tänkt sig ändå. Lägga ribban på en genomförbar nivå och börja enkelt, låt projektet utvecklas allt eftersom. Fokusera på att göra det enkla bra.

Oavsett om ni ska förändra en befintlig verksamhet eller bygga något nytt är delaktighet och inkludering viktigt att få med redan från start som en del av arbetet. Låt deltagarna fylla innehållet i aktiviteterna utifrån idéns ramverk och forma gärna en referensgrupp av deltagare som får påverka hur projektet planeras. Det kommer att bidra till engagemang och gynna både aktiviteter, deltagare och projektet i sin helhet.

¹ <https://www.rf.se/RFarbetarmed/hallbarutveckling/>

² <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/strategisk-plan-2022-25.pdf>



Nå ut - Kontakt med målgruppen

Tänk över hur ni ska involvera målgruppen redan från start. I vilka forum finns personerna och hur kommer ni i kontakt med dem? Finns det andra verksamheter i närområdet som vänder sig till samma målgrupp som kan vara bra att kontakta eller besöka för att få tips, kanske hitta samarbeten och nätverk. Rör er där målgruppen rör sig och kom till dem innan ni ber dem komma till er. På så vis kan man bekanta sig med varandra vilket underlättar inför första aktivitetstillfället. Kanske kan den lokala PRO-föreningen vara en bra igång? Eller ert egna medlemsregister om ni vill engagera de av era medlemmar som kanske i dagsläget ”bara” har en båtplats men som för övrigt inte är engagerade i klubbens verksamhet.

Tips på upplägg

Här kommer ett förslag på hur ni kan lägga upp en verksamhet för seniorer med målet att de sedan ska kunna ta plats i klubbens ordinarie verksamhet. Med ordinarie verksamhet menar vi här träningar, kvällskappseglingar, funktionärsuppdag och liknande. Självklart skall ert upplägg anpassas efter er projektidé som vi beskrev här ovan. Så vissa av dessa aktiviteter kanske inte passar för er.

Tanken är nio träffar per termin och när man varit med på alla 18 träffar så har man lärt sig grunderna i segling, motorbåtskörning och hur kappsegling fungerar. En bra grund för att kunna hänga med på kvällskappseglingar, hjälpa till som funktionär eller delta på klubbens träningar alltså. Vill man gå det såklart att förlänga upplägget med Seglarintyg 2 samt grön kappseglingskurs.

Vid varje träff rekommenderas att deltagarna får en chans att påverka innehållet och utformningen av kommande träffar utefter deras förväntningar och önsningar. Det är ju för att de ska trivas och vilja engagera sig i klubben som vi göra detta.

Det är också ett tips att försöka få med 10-15 minuter ”rörelse” vid varje träff. Se bilaga ”Rörelsepass för Segling hela livet”.

Planering

- **Träff 1- 4:** Seglingens ledarskap grund - Jag & idrottsrörelsen, jag & seglingen, kappseglingsfunktionär, motorbåtspraktik
- **Träff 5 - 9:** Seglingspraktik – Seglarintyg 1
- **Träff 10 – 13:** Förarintyg - Svenska sjökort och symboler, navigering, navigering i praktiken, sjömanskap, säkerhet, sjukvård, miljö, väder, vattenstånd, lagar och regler.
- **Träff 14-18:** Seglings praktik – Seglarintyg 1

Kursmaterial

Webbutbildningarna **Seglingens ledarskap grund** och **Förarintyg för fritidsbåt** som köps via SISU Förlag. Till dessa finns lärgruppshandledningarna som fungerar som en ledstång till dig som håller ihop det hela. Där står vad ni kan diskutera de olika träffarna och så vidare. När deltagarna är redo att skriva provet för Nämnden för Båtlivsutbildnings (NFB) Förarintyg bokar ni förhållsövertagare via NFB:s hemsida.

Till seglingspraktiken rekommenderar vi upplägget som finns för vuxenkurser/nybörjarkurser inom ramen för Seglarförbundets certifierade seglarskolor. Se bilaga 2 för den kursplanen. Rekommenderad bok till den är **Segla Kölbåt** som köps via Seglarförbundets webbshop. När man klarat nybörjarkursen har man också klarat vad som krävs för att få NFB:s Seglarintyg 1. Det är alla certifierade seglarskolor behöriga att utfärda. Om ni inte är en certifierad seglarskola ansök hos seglarförbundet att bli det eller sök reda på en förhållsövertagare för seglarintyg 1 på NFB:s hemsida.



Första seglingspasset

Om man aldrig suttit i en segelbåt tidigare är första gången en speciell upplevelse. Känslan när båten drivs och kränger på grund av vinden och glider fram, strax ovanför vattenytan, är en unik upplevelse. Som alltid när man ska prova något nytt varierar känslan inför första tillfället från person till person. Om man inte är simkunnig och/eller har otäcka erfarenheter från havet kan det givetvis kännas läskigt. Här kommer några tips på hur man kan tänka när man ska lägga upp första seglingspasset så att det känns tryggt för alla.

Börja med en samling där alla får berätta om sig själva, vilka förväntningar ni har inför aktiviteten och gå igenom vad ni ska göra. Se till så att alla förstår de regler ni har och förstår vad som kommer att hända. Ta en extra koll så att elevernas flytvästar sitter bra. Förklara att man ska vara försiktigt med mobiltelefoner och andra personliga saker som är känsliga för vatten. Gå igenom båtarna och hur de fungerar men se också till att ha tid för diskussion efteråt, då kommer alla att ha något att relatera till.

Om eleverna är rädda kan man ta det stegvis. Börja med att sitta i båten på land eller i vattnet förtöjda i bryggan. Låt dem bekanta sig och vänja sig vid känslan av att vara i båten. Använd ett begränsat seglingsområde som är nära land och som är avgränsat med exempelvis bojar.

Det viktigaste är att hela tiden känna av stämningen hos eleverna och aldrig tvinga någon. Hur ser deras ansiktsuttryck ut? Det är mycket viktigare att alla känner sig trygga och har roligt än kommer ut och seglar just vid det tillfället.

Sänk ribban för vad som ska läras in i början och fokusera på grundläggande kunskaper om båt och sjövätt, samt att bygga gemenskap. Prata om och känn efter vad som är lagom för eleverna att lära sig och fokusera på att ha kul ihop och etablera sammanhållningen.

Mångsidiga aktiviteter för långsiktigt engagemang i föreningslivet

Vi är nog alla överens om att föreningslivet kan göra stor skillnad för individen. För vissa kanske det är passionen till idrotten och tävlingar som är drivkraften medan det för andra kan vara gemenskap och sammanhang som skapar motivationen. Vi menar därför att aktiviteterna bör vara mångsidiga för att intressera och fylla flera behov. Vår utgångspunkt har därmed blivit att både få fler att intressera sig för sporten och utveckla kunskaper om vatten, men också att individen ska kunna växa och utvecklas i föreningslivet. Vi bygger upp innehållet i aktiviteterna därefter - utifrån behov och intressen hos deltagarna. Det har varit lärorikt, lärt oss vikten av att vara lyhörda och förändrat hur vi planerar och utformar aktiviteter. Vi ser detta som en framgångsfaktor till att engagera den målgrupp vi arbetar med.

Finansiering

Det finns olika typer av ekonomiska stöd att söka som förening. Här kommer några tips på stöd som kan vara aktuellt att söka för seniorsegling.

Stöd inom idrottsrörelsen

Inom idrottsrörelsen finns en rad bidrag och stöd att få. De vanligaste för vuxenidrott är utbildningsstöd via SISU Idrottsutbildarna. Ofta finns också olika typer av projektpengar att söka medel ur när man vill göra något utöver den ordinarie verksamheten. Se till att ta kontakt med Svenska Seglarförbundet och ditt idrottsdistrikt och hör dig för om vad som gäller för tillfället.

Kommun och Länsstyrelsen

Kommuner och Länsstyrelser har olika typer av utlysningar och bidrag att söka för att få verksamhetsstöd som ideell organisation. Det kan till exempel handla om verksamhetsstöd för att ordna fysisk aktivitet för pensionärer (LOK-stöd för äldre). Kontakta kommunen för att ta reda på vad ni kan söka, för Länsstyrelsen hittar ni mer information på deras hemsida www.lansstyrelsen.se.



Allmänna Arvsfonden

Allmänna Arvsfonden har två stödformer, projektstöd och lokalstöd. Arvsfonden ger stöd till organisationer som utveckla nya projekt och idéer. Sedan 2021 är ”äldre” en av målgrupperna som det går att söka stöd för. Mer information finns på Arvsfondens hemsida: www.arvsfonden.se

Stiftelsesök

Stiftelser kan också vara ett alternativ för att hitta finansiering och det finns en del tjänster på nätet för att hitta rätt bland stiftelser med olika ändamål. Här kommer några exempel.

- Länsstyrelsen har en söktjänst för att söka stiftelser: www.stiftelser.lansstyrelsen.se/.
- [Svensk Bidragsförmedling](#) har en lista på sin hemsida över sökbara stiftelser och bidrag.
- Många kommuner förvaltar också över stiftelser och har då mer information om hur du går tillväga för att hitta och söka dem.



Bilaga 1

Rörelsepass för Segling hela livet!

Varför ska vi träna fysiskt?

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Varje steg och varje extra rörelse har betydelse. Dina muskler och leder blir stelare när du blir äldre. Du som tränar och rör på dig kan behålla mer styrka, rörlighet, smidighet och balans. De flesta mår bättre både fysiskt och psykiskt av att träna och röra sig lite extra i vardagen. Det finns många tillfällen att vara fysiskt aktiv.

Skapa nya vanor där fysisk aktivitet ingår

Försök att skapa dig en ny vana som du tror att du kan trivas med. Det kan vara att gå uppför i trappor i stället för att ta hissen, eller att ta en kort promenad innan frukost. Du kan också utföra enkla träningspass några gånger i veckan. Du som har svårt att sitta eller stå kan träna när du ligger. Då kan du till exempel träna genom att lyfta, böja och sträcka olika kroppsdelar.

Boka in tid och plats för din träning

När du skapar dig en vana kan det vara bra att bestämma tid och plats för när du tränar eller är fysiskt aktiv. Till exempel tre gånger i veckan före frukost i minst 10 minuter. Ett tips är att spela din favoritmusik medan du tränar. Två eller tre låtar brukar vara lagom för träning i tio minuter.

Det är aldrig för sent att börja träna

Det spelar ingen roll om du är 80 år eller 30 år när du börjar träna. Det är aldrig för sent att börja. Du som är i 80-årsåldern kan öka din kondition och muskelstyrka med mellan 50 procent och drygt 100 procent. Det finns ingen åldersgrupp som har så god nytta av att styrketräna som åldersgruppen 65 år och äldre.

Styrka

Du som är äldre behöver styrketräna två till tre gånger i veckan. Övningar för att stärka musklerna bör vara minst 10 minuter per tillfälle. Alla stora muskler bör tränas. Till de stora musklerna räknas musklerna i benen, armarna, magen och ryggen. Lårmusklerna är de första muskler som förlorar styrka. Men redan efter två månaders träning kan du få tillbaka styrkan.

Tänk på att vila och återhämtning också är viktigt för hela kroppen.

Målet med rörelsepasset

Att genomföra 10-15min av valfri rörelse i kombination med ert seglingspass. Antingen styrkeövningar, balansövningar och/eller att uppgradera promenaden.

Styrkeövningar

Du kan träna på klubben och använda kroppen som vikt. Om du vill använda enkla träningsredskap kan det vara gummiband eller hantlar som väger 1 – 3 kg. Det går till exempel att använda en boj eller dragg som hantel.

Ett lämpligt styrketräningspass kan ta mellan 10 och 30 minuter. Ett sådant pass varje vecka är bra, men fler pass är bättre. Börja med färre repetitioner per övning för att inte överbelasta. Här är några exempel på hur du kan träna muskelstyrkan i olika delar av kroppen.

Lårmusklerna – ”Sitta & stå”:

1. Sätt dig på en stol.



2. Res dig från stolen utan att hålla i dig.
3. Stanna till i rörelsen med lätt böjda knän för att öka belastningen i låren.

Öka hellre belastningen än att du ökar antal gånger du upprepar rörelsen. För att öka belastningen kan du sträcka upp armarna i luften innan du börjar resa dig upp. Du kan också ha en tyngd i vardera hand.

Ben och magen:

1. Stå vid ett bord och håll i dig.
2. Lyft ena benet.
3. Böj långsamt det ben som du står på. Böj inte för långt, bara så att du känner att du orkar upp igen.
4. Råta upp dig till stående försiktigt och kontrollerat.
5. Håll magmusklerna spända hela tiden när du gör övningen.

Du som är äldre eller har höftproblem eller knäproblem kan börja med att böja båda benen, så att du niger. Stå vid ett bord eller ställ en stol bakom dig så känns det säkrare.

Du kan också träna sittande: Sitt på en stol, håll i sitsen med båda händerna. Lyft upp ett ben i taget i ett lugnt och kontrollerat tempo. Tänk på att hålla magmusklerna spända.

Armarna och magen:

1. Ställ dig ungefär en halv meter från en vägg. Håll armarna utsträckta mot väggen.
2. Gör armhävningar mot väggen. Luta dig långsamt in mot väggen och försök att hålla armbågarna under händerna. Tryck ifrån lugnt och kontrollerat.
3. Tänk på att hela tiden hålla magmusklerna spända när du gör övningen.

Vill du öka svårighetsgraden kan du göra armhävningarna mot ett bord eller armhävningar mot marken. Även mot marken kan du välja svårighetsgrad genom att stå på knä eller på tårna.

Kondition

Konditionsträning är viktigt för alla åldrar. Framför allt är det bra för hjärtat, blodkärlen och lungorna. Träningen kan också påverka hjärnan på flera positiva sätt. Du kan uppleva att du är nöjdare och piggare när du tränar konditionen. Det beror på att endorfiner frigörs i hjärnan. Endorfiner är hormoner som ibland kallas kroppens eget morfin. Du kan också uppleva att du har mindre ont, känner mindre stress och får bättre sömn.

Börja med att vara fysiskt aktiv och röra på dig i 30 minuter varje dag. Du kan dela upp tiden i tre pass på tio minuter vardera under dagen om det passar bättre. Rör dig på ett sätt som gör att du blir varm och ökar din puls och din andning. Det kallas för måttlig intensitet.

Hur mycket man behöver röra sig för att uppnå måttlig intensitet är olika för olika personer. Ibland kan en långsam promenad vara tillräckligt. Du som är vältränad kanske behöver gå raskt eller jogga för att det ska kännas måttligt ansträngande.

Balans

Så kan du träna balansen i din klubbmiljö:

- Stå på ett ben när du riggar båten.
- Dansa när du riggar båten.
- Gå/balansera längs en tamp på marken.
- Stå på tå när du lyssnar på genomgången.
- Gå på ojämnt underlag så ofta du kan. Tänk på att ha på dig stadiga skor.



Den här övningen är bra för balansen och för musklerna i benen och magen:

1. Ställ dig framför en stol. Välj en stol med armstöd om du känner dig ostadig.
2. Håll armarna i kors över bröstet.
3. Sätt dig på stolen, och ställ dig sedan upp igen.
4. Gör om övningen flera gånger varje dag.

Öva genom att förflytta kroppsvikten:

1. Stå med benen lite isär.
2. Sträck ut armarna åt sidorna
3. Flytta långsamt över vikten på ena benet. Försök hitta balansen så att du kan stå still i ett par sekunder.
4. För över vikten på andra benet.
5. Gör övningen långsamt och kontrollerat.
6. Vill du göra övningen lite svårare kan du vrida på överkroppen medan du har vikten på ena benet.

Balansövning på ett ben:

- Stå på ett ben.
- Rita åttor i luften med foten på det andra benet. Du kan också pröva att rita en halvcirkel runt kroppen utan att sätta ner foten eller ”skriva” ditt namn i luften.
- Spänn magmusklerna när du gör övningen.

Uppgradera promenaden!

Tips på kul och enkla styrkeövningar perfekta att göra under promenaden.

1. Tåhäv med fingersträck

Kom upp på tå och sträck samtidigt armarna snett ner bakom kroppen och sträck på fingrarna.

2. Heta stolen

Sitt långsamt ner mot en bänk, men precis när rumpan nuddar bänken reser du dig upp.

3. Staka, sträck!

Låtsas att du stakar med ett par skidor och kom sedan upp till raka ben och sträck armarna uppåt och bakåt. Böj gärna ryggen lite bakåt.

4. Armhävning mot träd eller bänk

Sätt händerna på en bänk, ett träd eller ett räcke. Håll kroppen rak när du böjer armarna och sänker dig ner. Pressa dig tillbaka upp.

5. Luta bak

Sitt långt fram på bänken och korsarmarna över bröstet. Ha fötterna stadigt i marken. Luta dig bak så långt du kan och vänd sedan rörelsen så du sitter rakt upp igen.

6. Stjärnan

Kryp ihop till en liten boll och sträck sedan ut kroppen till en stjärna på ett ben med armarna utsträckta.





Bilaga 2

Kursinnehåll för Seglarförbundets Seglarskola Kölbåt/Vuxna

Kursmaterial: Segla Kölbåt

Kursmål: NFB:s Seglarintyg 1 & 2, Förarintyg

NYBÖRJARKURS 30tim

Förkunskap: Simkunnighet 200m

Kursmål: Seglarintyg 1

Namnen på båtens viktigaste delar

Rigga båten

Segla de olika seglingsätten:

Slör/Halvvind/Läns/Kryss

Lova/Falla-Gasa/Bromsa/Backa

Lägga till, olika förtöjningsmetoder

Sjövettsreglerna

Väjningsregler på sjön

Knoppar

Vända upp kapsejsade båt

Säkerhetskunskap – Man över bord

FORTSÄTTNINGSKURS 30tim

Förkunskap: Seglarintyg 1/Nybörjarkurs,
Förarintyg

Kursmål: Seglarintyg 2

Seglings teori – stagade riggar

Segla grön bana – Alla seglingsätt

Slör/Halvvind/Läns/Kryss

Kryss/Stagvändning

Läns/Gipp/Spinnakersegling

Slör/Gipp/Spinnakersegling

Stoppa, accelerera, backa

Båthantering - Besättningsarbete

Väjningsreglerna Styrbord/Babord, Lä/Lovart

Tilläggnig i gäst/naturhamn

Säkerhetskunskap -Man över bord

Knoppar



GRÖN KAPPEGLINGSKURS 30tim

Förkunskap: Seglarintyg 1/Fortsättningskurs

Kursmål: Seglarintyg 2

Båthantering

Seglingsteknik, Lätt-mellan-hårdvind

Halvvind-Slör/Gipp – Spinnakerhantering

Läns/Gipp – Spinnakerhantering

Kryss/Stagvändning - Balans

Strategi och taktik

Startövningar

Grön kappsegling med gröna regler

Gröna seglings föreskrifter

