

Grundkurs Kappseglingsregler

Lärgruppsplan



Introduktion

Det här är en lärgruppsplan som riktar sig till dig som ska vara lärgruppsledare för webbkursen Kappseglingsregler. Webbkursen är i första hand uppbyggd för enskilda studier, men det går utmärkt att även genomföra den som lärgrupp. En lärgrupp är helt enkelt en liten grupp människor som av eget intresse samlas för att lära sig tillsammans.

Lärgruppsplanen omfattar hela onlinekursen **Grundkurs kappseglingsregler**, och ger en studieplan för sex lärgruppsträffar. Skulle du vilja ha en lärgrupp där ni bara vill gå igenom Kappseglingsreglernas del 2, När båtar möts, så går det också att göra. Då behövs bara tre träffar, Lärgruppsträff 3, 4 och 5. Det finns en särskild handledning för en sådan kurs, **Lärgrupp När båtar möts**.

RF/SIUS kan genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd till genomförandet av en lärgrupp, ex. kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök eller expertmedverkan. För att er lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er klubb gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Följer man dessa regler finns det möjligheter till ekonomiskt stöd via SISU Idrotts-utbildarna. När utbildningen är färdig skall lärgruppsledaren rapportera till sin SISU-kontakt. Vid eventuella frågor kontakta utbildning@ssf.se

När lärgruppen är genomförd rapporterar ni in det via IdrottOnline> Utbildning> Anmälan> Lärgrupp Under fältet ”studieplan” väljer ni ”.....”. Fyll i övriga fält kring er lärgrupp.

Som lärgruppsledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda gruppen framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Lärgruppsledaren är också den som håller kontakten med Svenska Seglarförbundet och SISU Idrottsutbildarna.

Läs mer om att vara lärgruppsledare här:
[Utbildning för lärgruppsledare \(sisuforlag.se\)](http://sisuforlag.se)



Om kursen

Grundkursen kappseglingsregler är en webbkurs som är framtagen av Svenska Seglarförbundet i samarbete med SISU Idrottsböcker. Kursen kan köpas i [SISU Idrottsböckers webbshop](#)

Kursen är en grundläggande kurs om såväl Kappseglingsreglerna som om de övriga allmänna regler och villkor som gäller för svensk segling. Den här regelkursen är lämplig för alla som kappseglar på blå och röd nivå och som mer ingående vill sätta sig in i de regelverk som gäller, men också för den som vill bli funktionär eller ledare i segelsporten. **Grundkurs Kappseglingsregler** är obligatorisk som grund för den som vill bli blå tränare eller domare, och då är också godkänt **Regelprov Kappseglingsregler** ett krav. Mer information om regelprovet finner du i slutet av denna handledning.

Svenska Seglarförbundet förutsätter att varje deltagare i lärgruppen, var för sig, har tillgång till kursen med personlig inloggning. Det är en stor fördel för deltagarens lärande att kunna gå igenom kursens olika avsnitt på egen hand mellan eller efter lärgruppsträffarna och på så vis fördjupa sina kunskaper i egen takt. Vid de gemensamma träffarna behöver dock bara lärgruppsledaren vara inloggad och gå igenom materialet med hjälp av dator och projektor eller storbildsskärm



Om lärgruppsplanen

Det finns flera olika sätt som du som lärgruppsledare kan välja att genomföra kursen på. Den här lärgruppsplanen föreslår ett upplägg med sex träffar på vardera ca tre timmar. Beroende på deltagarnas intresse och ambitioner så kan du välja att ha fler eller färre träffar och det möjliggörs eftersom varje deltagare själv har tillgång till onlinekursen under en längre tidsperiod. En viktig del är tanken om att gruppen lär av varandra och att gruppens individer själva är med och påverkar hela lärandeprocessen. Anpassa antalet träffar och deras innehåll utifrån de behov målgruppen har. Tänk på att visa hänsyn gentemot kunskapsnivåerna i hela gruppen.



Onlinekursen Kappseglingsregler är uppdelad i sex block och till varje block finns det ett antal videoavsnitt. Kursen är inte uppdelad i dessa block för att passa till just sex lärgruppsträffar, utan det är mer en anpassning till olika delar av boken **Kappseglingsreglerna 2021-2024**

Efter nästan varje block finns det s.k. självstudieavsnitt. Dessa är i huvudsak uppbyggda efter principen med exempel och frågor samt svar och förklaring. Vid en lärgrupp är det lämpligt att hela gruppen gemensamt går igenom och arbetar med de exempel och frågor som finns. Som lärgruppsledare är det bra att du själv först är väl påläst på innehållet i självstudieavsnittet. En bra metod är att låta varje deltagare själv få fundera igenom frågeställningarna innan ni diskuterar svaren i hela gruppen. Det går också bra att låta deltagarna först diskutera två och två, för att därefter låta någon presentera ett förslag till lösning som sedan diskuteras i hela gruppen

- **Presentera ett exempel eller en fråga**
- **Låt var och en fundera över frågeställningen**
- **Uppmana varje deltagare att slå i regelboken**
- **Diskutera svar och synpunkter i hela gruppen**

Delaktighet och aktivt deltagande främjar lärprocessen, så var noggrann med att alla deltagare får chansen att tänka högt och lyfta sina frågor inför gruppen om de skulle vilja det. Låt därför ett självstudieavsnitt få ta tid, så att alla får en chans att förstå.

Glöm inte att planera så att varje träff innehåller tid för paus. Avfärda inte fikarasterna som en oproduktiv stund, ta istället tillvara på den kreativitet som skapas i gruppen när ni får en stunds vila. Paus behöver inte nödvändigtvis betyda fika, om ni har tillgång till en härlig utomhusmiljö kan ni gärna nyttja den för en stunds återhämtning mellan diskussionerna.

Ha för vana att summera varje träff innan ni avslutar er sittning. Ställ öppna frågor som Vad har vi pratat om idag? Vad har varit extra viktigt? Vad har vi lärt oss? Prata en kort stund om detta och skriv ner vad ni kommer fram till. Nästa gång ni ses inleder ni med en kort återblick.



Lärgruppsträff 1

Den här första träffen är det bra om alla deltagare ges möjlighet att presentera sig själva. Det är särskilt viktigt om alla inte redan känner varandra. Låt också var och en berätta lite om eventuell bakgrund som seglare, ambitioner med kursen och långsiktigt mål inom segelsporten. Det här kan du som lärgruppsledare sedan använda för att hjälpa var och en att nå sitt mål.

Börja med Block 1 Introduktion.

Titta på avsnittet Introduktion och sedan också avsnittet Kappseglingsreglerna. Efter dessa två avsnitt kan ni börja bläddra lite i regelboken och diskutera hur den är uppbyggd. Som lärgruppsledare kan du här passa på att visa hur de olika blocken i den här kursen är anpassade i förhållande till de olika delarna i regelboken. Du kan också berätta hur du har tänkt dig att träffarna ska se ut.



Titta på avsnittet Terminologi och regler. Efter det avsnittet kan det vara bra att gemensamt i gruppen diskutera de olika begreppen som står där. Ni behöver inte just nu fördjupa er i begreppen eller förstå dem fullt ut. Det kommer mer information om begrepp och definitioner senare i kursen.

Fortsätt med Block 2 Grundläggande principer och villkor för tävlingar.

Titta på avsnittet Information på webben och sedan också avsnittet Tävlingsreglemente. Efter dessa två avsnitt kan ni lämpligen gå in på www.svensksegling.se och börja titta runt hur de sidorna är uppbyggda och var man hittar olika typer av information. Bläddra lite också i Tävlingsreglementet. Det här kan göras helt gemensamt på stor skärm eller om var och en med sin dator eller mobil vill bläddra lite på egen hand.

Fastna inte allt för mycket här. Det kommer fler övningar senare där ni har anledning att besöka olika webbsidor igen.

Titta på avsnittet Tävlingsorganisation.

Efter avsnittet kan gruppen lägga några minuter på att titta i regelbokens del 7 om de regler som gäller för de olika kommittéerna i tävlingsorganisationen. Jämför gärna de olika deltagarnas erfarenheter om hur de upplever att tävlingsorganisationerna har fungerat på olika regattor.



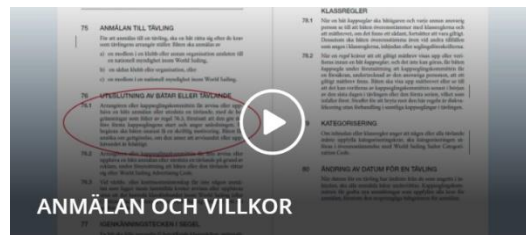


Titta på avsnittet Grundläggande regler. Gå gemensamt igenom de grundläggande reglerna i regelbokens del 1. Läs också i regelbokens avsnitt Definitioner, hur stödperson är definierat. Tycker gruppen att dessa regler är bra? Fungerar de i praktiken? Finns det några exempel på där någon seglare eller tränare har brutit mot dessa principer?

Titta på avsnittet Anmälan och villkor.

Gå in på <http://www.sailing.org/documents/regulations/regulations.php> och titta

lite på de olika regulations som finns. Om du som lärgruppsledare tycker att det finns tid, leta då upp någon lämplig inbjudan på nätet, t.ex. via SailArena, och diskutera i gruppen hur ni tycker den inbjudan är utformad i förhållande till Kappseglingensreglerna och Tävlingsreglementet.



När ni kommit så här långt är det dags att gå igenom det första självstudieavsnittet, Självstudier Block 2.





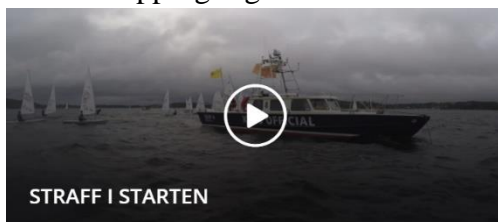
Lärgruppsträff 2

Börja den här träffen med att kort repetera det ni gjorde på förra träffen. Har ni hela eller delar av självstudieavsnittet kvar att göra, så fortsätt med det. Om deltagarna gjort hela självstudieavsnittet på egen hand, bläddra igenom självstudieavsnittet tillsammans och diskutera eventuella oklarheter eller frågor som deltagarna kan ha.

Det är nu dags att fortsätta med Block 3 Genomföra en kappsegling. Titta på den inledande videon Seglingsföreskrifter. Efter detta avsnitt kan det vara bra att leta upp en seglingsföreskrift på Internet. Det kan du som lärgruppsledare ha förberett. Jämför sedan den seglingsföreskriften med standardseglingsföreskriften i KSR Appendix S. Diskutera vad ni tycker om seglingsföreskriften. Hur har arrangören lyckats? Är det enkelt att förstå hur kappseglingen ska genomföras?

Fortsätt nu med nästa två videoavsnitt, Starta en kappsegling och Straff i starten.

Det går bra att titta på båda direkt efter varandra, men om ni vill, så kan ni efter respektive video, titta lite i regelboken på de regler och flaggor som nämnts i videon.



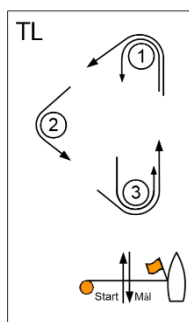
Innan ni tittar på videon Segla banan, så kan det vara bra att titta i såväl Appendix S som i en ”verklig” seglingsföreskrift från en tävling i somras. Titta på hur banan är beskriven i seglingsföreskriften och jämför sedan med vad som sägs på videon. Diskutera inom hela gruppen hur den bana ska seglas som ni har i seglingsföreskriften från en tävling i somras.

När ni kommit så här långt kan det passa bra att öppna nästa självstudieavsnitt, Självstudier Block 3.

Gå igenom alla bilder som handlar om Genomföra en kappsegling och stanna sedan där. Resterande bilder i det självstudieavsnittet kan ni ta på nästa träff.



SJÄLVSTUDIER BLOCK 3





Lärgruppsträff 3

Inled träffen med en kort repetition av förra träffen.

Titta på avsnittet Framdrivning i Block 3.
Läs regel 42 i regelboken och diskutera i gruppen hur ni ser på den här regeln. Är den enkel att förstå? Är det lätt eller svårt att följa den här regeln? Är det någon skillnad på jolle eller kölbåt?



Titta på avsnittet Straff vid händelser och läs lite i regelboken om regel 4 samt även Appendix P. Slutför sedan Självstudier Block 3 med de exempel och frågor som handlar om Andra krav på båtar.

Nu är det äntligen dags för Block 4 När båtar möts, som är de regler som utgör tyngdpunkten i den här kursen.

I det här blocket får du som lärgruppsledare bra vägledning av den text som finns i onlinekursen före och efter varje videoavsnitt. När ni har tittat på de två första avsnitten, Rätt till väg 1 och Rätt till väg 2, så kan ni lämpligen gå till Självstudier Block 4 del 1. Där kan ni göra de 18-19 första bilderna, som handlar om definitioner samt reglerna 10, 11, 12 och 13.



Ni kan nu gå vidare till avsnitten Begränsningar 1 och Begränsningar 2. Fortsätt sedan med resterande bilder i självstudieavsnittet.



Ha inte för bråttom igenom dessa grundläggande regler i regelbokens avdelning A och B. Kunskapen och förståelsen för dessa regler är helt avgörande för att senare kunna tillämpa reglerna i avdelningarna C och D. Det kan vara en fördel att spara andra halvan av Självstudier Block 4 del 1 till nästa träff.



Lärgruppsträff 4

Börja den här träffen med att kort repetera det ni gjorde på förra träffen. Har ni hela eller delar av självstudieavsnittet kvar att göra, så fortsätt med det. Om deltagarna gjort hela självstudieavsnittet på egen hand, bläddra igenom självstudieavsnittet tillsammans och diskutera eventuella oklarheter eller frågor som deltagarna kan ha.



Fortsätt i Block 4 När båtar möts.

På den här träffen ska vi bara koncentrera oss på regel 18 och märkesrundning. Det finns tre videoavsnitt som behandlar märkesrundning. Titta på ett avsnitt i taget och ta stöd av den text som finns i onlinekursen före och efter varje videoavsnitt. Jämför hela tiden det som sägs i avsnitten och vad som står i regeln samt i definitionerna.



När ni har tittat på de tre avsnitt som handlar om märkesrundning, så kan ni lämpligen gå till Självstudier Block 4 del 2. Där kan ni göra de 16-17 första bilderna.

Försök hitta andra exempel från erfarenheter i gruppen. Diskutera och försök finna lösning i regelboken.



Lärgruppsträff 5

Börja den här träffen med att kort repetera det ni gjorde på förra träffen. Använd gärna något eller några exempel från självstudieavsnittet om märkesrundning.

Fortsätt i Block 4 När båtar möts.

Börja med att gemensamt ta en titt i regelboken och definitionen av *hinder*. Passa då på att också titta på de andra ord i kursiv stil som nämns i den texten, så att ni alla har en god förståelse för hur orden är definierade.

Titta på videoavsnittet Hinder.

När ni tittat på det avsnittet, läs reglerna 19 och 20 i regelboken och diskutera i gruppen hur ni uppfattar att reglerna fungerar i olika situationer. Finns det några nya uttryck i kursiv stil? Hur fungerar regel 19 respektive regel 20 när det finns ett märke i närheten? Kan ett märke vara ett hinder?



Gå vidare och titta på avsnittet Andra regler. Slå upp dessa regler i regelbokens del 2, avdelning D. Dessa regler är ganska enkla och naturliga, men observera att när någon av reglerna 22 eller 23 gäller, så gäller inte reglerna i avdelning A.

Gå nu vidare till resterande frågor och exempel i Självstudier Block 4 del 2.



SJÄLVSTUDIER BLOCK 4 DEL 2



Lärgruppsträff 6

Börja den här träffen med att kort repetera det ni gjorde på förra träffen. Använd gärna något eller några exempel från självstudieavsnittet om märkesrundning, hinder och andra regler.

Det här är sista träffen enligt den här lärgruppsplanen. Det återstår ett block om protester och poängberäkning samt ett block som orienterar om lite andra former av kappseglingar. Ni behöver på den här träffen bara gemensamt gå igenom Block 5 Protester. Använd sedan gärna resterande tid för att repetera sådana regler eller avsnitt som ni tycker ni vill lägga mer tid på.



I Block 5 Protester får du som lärgruppsledare stöd av texterna före och efter respektive avsnitt. När ni tittat på de tre första avsnitten och följt anvisningarna där, så summera era intryck genom att diskutera egna erfarenheter av regelbrott och protester från olika tävlingar.

Titta gemensamt på avsnittet Poängberäkning.
Gå sedan vidare med Självstudier Block 5.

Båt						Totalt
1239	1	1	2	2	(2)	6
1303	1	1	2	2	(7)	6

Båt	Race 1	Race 2	Race 3	Race 4	Race 5	Totalt
2	3	4	9	5	(8)	20
POÄNGBERÄKNING	6	4	(10)			20

Har ni tid, så titta även på avsnitten i Block 6 Olika former av kappseglingar. Dessa avsnitt är bara av orienterande karaktär och innehåller inte något som kommer på regelprovet.

Se till att det finns lite tid kvar på den sista träffen för att under några minuter diskutera synpunkter och erfarenheter från lärgruppen. Som lärgruppsledare ber vi dig berätta för Svenska Seglarförbundet och för SISU Idrottsutbildarna era gemensamma slutsatser.

- Hur har lärandeprocessen fungerat i den här lärgruppen?
- Vad bör göras annorlunda i den här lärgruppen/kursen?
- Vad vill jag göra med mina nya kunskaper?



Regelprov

Grundkursen Kappseglingsregler är obligatorisk för den som vill bli blå tränare eller domare. Då behöver man också genom **Regelprov Kappseglingsregler**. Det köper man i [SISU idrottsböckers webbshop](#).

Den här lärgruppen omfattar inte genomförandet av själva provet och det finns heller ingen anledning att göra regelprovet tillsammans i grupp. Provet utförs enkelt av var och en individuellt och rättas automatiskt.

Provet är uppbyggt på samma sätt som självstudieavsnitten i den här kursen, så den som har gått den här kursen har som regel inga svårigheter att klara provet.

Ytterligare tips

Som lärgruppsledare kan det alltid vara bra att ha lite extra exempel och frågeställningar att diskutera i gruppen, eller veta var man kan hitta ytterligare information och förklaringar. Här följer några förslag som kan vara värda att ta en titt på:

- **Facebook/Kappseglingsregler**

En grupp där alla seglingsintresserade kan vara med och diskutera aktuella eller konstruerade regelsituationer

- **Play the Rules**

Ett regelspel med mängder av animeringar av mer eller mindre knepiga regelsituationer. Frågor och svar med utförliga förklaringar.

<http://game.finckh.net/indexe.htm>

- **Domarboken**

Det här är en vägledning till domare, men här finner du förklaringar till regler och exempel som alla kan ha nytta av.

<https://www.svenskseglings.se/Kappsegling/ReglerDomare/fordomare/Domarboken/>

- **The Case Book**

World Sailing officiella tolkningsfall. Här finns en stor mängd tolkningar eller tillämpningar av i stort sett alla regler och definitioner. Endast på engelska.

<http://www.sailing.org/documents/caseandcall/case-book.php>