

## Kursplan hjälptränare

Kursen har fokus på att öva att hålla genomgång, rigga båten, säkerhet, köra gummibåt och bogsera. Kursen bygger på seglingens ledarskap grund med fokus på delarna ”jag och seglingen” samt ”jag och ledarskapet”.

### Mål

Att blivande hjälptränare för barn, får en introduktion och grundläggande kunskap om ledarskap i praktiken. Detta för att de med god kvalitet ska kunna hjälpa till i seglarskolor i jolle och liten kölbåt, inom ramen för SSF Seglarskola.

### Målgrupp

Kursen vänder sig till dig som skall verka som hjälptränare på klubbens seglarskola.

### Förkunskapskrav

Egen seglingskunskap motsvarande grön nivå

### Kurslitteratur

Kurshäfte  
(Seglingens ledarskap grund)

### Kursinnehåll

8 timmar (teori + praktik)

### Hjälptränarens roll

Förebilder  
Hjälptränaren vs. Tränarens roll  
Framtida möjligheter

### Ledarskap

Allmänt om ledarskap  
Var uppmärksam  
Prata gemensamt språk  
Reflektion  
Viktigt att inte favorisera  
Att jobba med gruppens spelregler

### Sjövettsregler

De 10 sjövettsreglerna

### Rigga och säkerhet

Båtens delar och trim  
Litslinor till en optimist  
Säkerhetsutrustning på båten och i motorbåten  
Lyftteknik

### Att hålla genomgång

Förberedelser  
Material  
Position  
Hur ska jag gå igenom det?  
Hur betar jag mig?  
Fokus och syfte

### Köra motorbåt

Bogsera en seglarskolebåt  
Göra i ordning motorbåten (fälla ner motor, sätta fast tank, osv)  
Lägga bojar