

## Kursplan och mål för certifierad seglarskola – Jolle & liten kölbåt

Barn - tom 12 år	Nybörjarskola	Fortsättningsskola	Kappseglingsskola	Jolle Kölbåt Windsurfing Flerskrov
Ungdomar 13 - 19 år				
Vuxna - från 20 år				

Version 2020.03.25

Kursplaner enligt Seglarförbundets seglarmärke (brons, silver och guld) för barn och ungdom (-16år). NFB:s Seglarintyg (1 & 2) för ungdom och vuxna (16år-). Vi följer utformningen av idrott som Riksidrottsförbundet anger i "idrotten vill".

"K" står för kunskapsmål. "F" står för färdighetsmål. Kursiva mål är mål för seglarmärket/Seglarintyget på resp. nivå. Övriga mål finns dels för att kunna nå seglarmärkenas kommande mål dels för att lägga grunden för en fortsättning inom seglingen. *Röd text är moment som endast ingår för tvåmanjolle och liten kölbåt. Grön text är moment som endast ingår för enmansjolle.* För tips på övningar se [Övningsbanken för svensk segling](#).

OBS! Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i kursen, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter era unika förhållanden. Fokus på kurser för barn 0 -12 år är lekfullhet och äventyr. Träning och tävling ska styras efter barnens kunskap- och färdighetsnivå och anpassas företrädesvis efter grön nivå. För ungdomar 13-19 år och vuxna är fokus på kursen att ha roligt tillsammans och utvecklas som seglare.

### Jolle eller liten kölbåt, NYBÖRJARKURS 30tim

(minimum 1 utbildad instruktör per 5 elever)

**Förkunskap:** Simkunnighet 200m

**Kursmaterial:** Segla Optimist/Segla Flera/Segla Kölbåt

**Kursmål:** Seglarmärket i brons/Seglarintyg 1

#### Introduktion (ca 2tim)

- K Lära alla namn i gruppen
- K Lära känna varandra i gruppen
- K Hitta på klubben och känna till klubbens regler

#### Båtens delar/Rigga båten/Knopar (ca 2tim)

- F Kunna rigga båten själv för segling. Hissa och ta ner segel
- F Stoppknop, råbandsknop, halvslag om annan part
- F Kunna båtens, riggens och seglens viktigaste delar
- K Släppa och sätta an grundtrim

#### Grundläggande seglingskunskap – De olika seglingsätten - Väjningsregler (ca 7tim)

- F Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka
- F Grundskotning av fock och storsegel för alla seglingsätten
- F Kunna styra på kurs
- F Tvär- och långskeppsplacering/Balans och tajming
- F Balans mellan skotning och styrning
- K Förstå hur vinden fungerar och att riktningen skiftar
- K Lä/Lovart
- K Styrbord/Babord

K Gröna regler: Lä/Lovart, Styrbord/Babord, Upphinnande  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)

### Segla tillsammans (ca 1 tim)

- K Fördela arbetet ombord/vem gör vad
- K Samarbeta, använda lagets alla kunskaper/styrkor
- K Det goda klimatet, peppa varandra, skratta tillsammans

### Lova/Falla – Gasa/Bromsa/Backa (ca 4tim)

- F Kunna bromsa båten genom att släppa på skotet och gå upp mot vindögat
- F Kunna gasa genom att skota och styra rätt
- F Kunna lova och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt
- F Kunna falla av och behålla fart och balans genom att skota och styra rätt
- K Att påbörja backning (vet hur det görs inte kunna)
- K Kunna skillnaden mellan lova och falla av

### Slör/Halvvind (ca 2tim)

- F Kunna segla för slör och halvvind med rätt balans, skotning och styra på kurs
- F Kunna segla halvvindsbana med balans

### Läns/Gipp (ca 2tim)

- F Styra för läns med acceptabel teknik utan okontrollerade gippar
- F Skota med balans mellan seglen
- F Gippa med kontroll genom att styra lagom och ha kontroll över seglen och att efter gippen ha avsedd kurs

### Kryss/Stagvändning (ca 6tim)

- F Kunna slå utan att fastna i vindögat eller styra för mycket och utan att släppa skot eller roder
- F Kunna slå och avsluta slaget på avsedd kurs, utan att tappa för mycket höjd
- F Kunna skota över förseglet på ett bra sätt i slagen
- F Kunna kryssa med acceptabel teknik (fart och höjd)
- F Rätt skotning och balans
- F Kunna hitta bubblan i seglet
- F Hitta vindögat, stanna och ta sig därifrån
- K Kunna skilja på högt och lågt

### Lägga till i alla vindriktningar (ca 2tim)

- F Kunna lägga till vid svajboj/brygga i alla vindriktningar utan att krocka
- K Kunna förtöja båten med förtamp på ett säkert sätt

### Säkerhetskunskap – Man över bord (ca 2tim)

- F Kunna vända en kapsejsad jolle och tömma den på vatten
- F Kunna stanna båten vid en nödställd
- K Sjövettsreglerna
- K Kunna göra en säkerhetsgenomgång av båten innan man går ut och seglar. Flytkuddar, dyvike, förtamp, öskar, mastsäkkring och säker riggning
- K Man över bord i teori och praktik – Vem gör vad

### Examination, Så fortsätter du med segling

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i brons för alla som har klarat målen

## Jolle eller liten kölbåt, FORTSÄTTNINGSKURS 30tim

(minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

**Förkunskap:** Seglarmärket i brons/Seglarintyg 1/Nybörjarkurs

**Kursmaterial:** Segla Optimist/Segla Flera/Segla Kölbåt

**Kursmål:** Seglarmärket i silver/Seglarintyg 2

### Introduktion (ca 2tim)

- K Lära alla namn i gruppen
- K Lära känna varandra i gruppen
- K Hitta på klubben och känna till klubbens regler

### Repetition (ca 3tim)

- F Hitta vindens huvudsakliga riktning och styrka
- F Grundskotning av fock och storsegel för alla seglingsätten
- F Kunna styra på kurs
- F Balans mellan skotning och styrning
- F **Tvär- och långskeppsplacering**
- K Förstå hur vinden fungerar och att riktningen skiftar
- K Lä/Lovart
- K Styrbord/Babord
- K **Gröna regler/Väjningsregler: Lä/Lovart, Styrbord/Babord, Upphinnande**  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)

### Seglings teori – stagade riggar (ca 2tim)

- F **Trimning av segel och rigg. Tell-tails, cunningham, uthal/inhal och kick samt placering av skotpunkter**

### Segla bana – Alla seglingsätt (ca 2tim)

- F Grundskotning för alla seglingsätten
- F Balans mellan skotning av seglen och styrning
- F *Kunna segla kryss-länsbana*

### Kryss/Stagvändning. Hängteknik & tajming (ca 4tim)

- F *Segla kryss med balans och rätt skotning*
- F *Kunna hålla fart och höjd för bidevind*
- F *Kunna slå och avsluta slaget på avsedd kurs utan att tappa höjd i varierande vind- och sjöförhållanden*
- F *Kunna slå med tajming – bra teknik och behålla farten*
- F ***Kunna skota över förseglet på ett bra sätt i slagen***
- K Kunna skilja på högt och lågt. Kunskap om tell-tails

### Läns/Gipp – Spinnaker/Genacker segling (ca 4tim)

- F ***Kunna hissa och ta ner spinnaker/genacker***
- F ***Grundskotning av spinnaker/genacker för läns och hålla den fylld***
- K ***Gippa med spinnaker/genacker***
- F *Rätt skotning och balans*
- F Placering och centerbord
- F Styrteknik i sjö
- F *Utföra kontrollerade gippar och dra över seglet med tajming*

### **Slör – Halvvind/Gipp – Spinnaker/Genackersegling (ca 4tim)**

- F Kunna hissa och ta ner spinnaker/genacker
- F Grundskotning av spinnaker/genacker för slör och hålla den fylld
- K *Veta hur man gippar med spinnaker/genacker när man går från slör till slör och att hålla den stående under hela manövern.*
- F Rätt skotning och balans. Tell-tails
- F Placering och centerbord
- F Styrteknik i sjö
- F *Utföra kontrollerade gippar och dra över seglet med tajming*
- K Kunna skilja på brant och öppen slör/halvvind

### **Stoppa, accelerera, backa (ca 2tim)**

- F Manövrering i område med begränsat manövreringsutrymme
- F *Kunna accelerera från ligga still*
- F *Kunna backa*

### **Start- segla grön bana (ca 3tim)**

- F *Tajma startlinjen oavsett bidevind eller öppenvind*
- F Gröna Kappseglingsregler
- F Att kunna segla grön bana  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)

### **Säkerhetskunskap (ca 3tim)**

- F *Stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet*

### **Sjömanskap - knopar (ca 2tim)**

- F *Stoppknop, råbandsknop och halvslag om egen part*
- K *Materialvård*

### **Examination, Så fortsätter du med segling (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i silver för alla som har klarat målen.

## Jolle eller liten kölbåt, GRÖN KAPPSEGLINGSKURS Introduktion 30tim

(minimum 1 utbildad instruktör per 6 elever)

**Förkunskap:** Seglarmärket i silver/Fortsättningskurs

**Kursmaterial:** Segla Flera/Segla Kölbåt

**Kursmål:** Seglarmärket i guld

### Introduktion (ca 2tim)

- K Lära alla namn i gruppen
- K Lära känna varandra i gruppen
- K Hitta på klubben och känna till klubbens regler

### Repetition (ca 3tim)

- F Grundskotning av fock o storsegel för alla seglingsätten
- F Kunna styra på kurs
- F Balans mellan skotning och styrning
- F Tvär-och längskeppsplacering/Balans o Timing
- K **Väjningsregler/Gröna regler**
- K **Gippa med spinnacker/genacker**
- F *Kunna slå och tajming – bra teknik och behålla farten*
- F *Kunna gippa med tajming – kontrollerat och dra över seglet*  
[Guide till grön kappsegling hittar du här.](#)

### Båthantering – Seglingsteknik. Lätt-mellan-hårdvind (ca 4tim)

- K *Hantera sin båt i alla normala situationer. Kunna anpassa styrning, skotning, balans, och trim efter förhållande*

### Halvvind/Gipp Spinnaker/Genackersegling (ca 4tim, ca1tim)

- F **Kunna hissa och ta ner spinnaker i samband med rundningar.**
- F Skotning av spinnaker för halvvind och hålla den fylld
- F *Kunna genomföra en tekniskt bra gipp med spinnaker och gå från halvvind till halvvind med spinnakern fylld*
- F **Balans i båten med lovartlut och hur man styr och skotar**

### Läns/Gipp (ca 4tim, ca 2tim)

- F **Kunna hissa och ta ner spinnaker i samband med rundningar**
- F Skotning av spinnaker för läns och hålla den fylld
- F *Genomföra en tekniskt bra gipp med fylld spinnaker*
- K Balans i båten med spinnaker, lovartlut och hur man styr för att minimera spinnakerpendling
- K **Vågteknik genom styrning och kroppsplacering**

### Kryss/Stagvändning - Balans (ca 4tim)

- F Kryssa med balans och behålla höjd och fart
- F *Kunna "rullvända" med bra teknik och behålla farten*
- F Styra på tell-tails

### Strategi och taktik (ca 4tim)

- F *Uppvisa förståelse för banans spelplan. Kunna läsa vinden och byarna och därmed överväga olika vägval.*
- F *Kunna hitta banans laylines*
- F *Täcka annan båt genom vindskugga*

**Startövningar (ca 2tim, ca 4tim )**

- F Genomföra vägval
- F *Kunna avgöra fördel på linjen och hitta linjen över hela startområdet.*
- F Ligga still/Accelerera/Tajma linjen
- F *Kunna göra en 720 graders-sväng*
- K Startprocedur av grön kappsegling
- K *Gröna kappseglingsregler*
- K Planera vägval

**Grön kappsegling med gröna regler (ca 4tim)**

- F *Kunna delta i en grön kappsegling, starta, segla banan och gå i mål*
- F *Kunna förstå gröna seglingsföreskrifter*

**Examination, Så fortsätter du med segling (ca 1tim)**

Avslutning och information om fortsättningsmöjligheterna i segling. Seglarmärket i guld för alla som har klarat målen.