

# Kursplaner för SSFs Seglarskola



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

## Barn – Optimist

Kursmål enligt SSFs seglarmärke (brons, silver, guld)

**NYBÖRJARKURS 30 tim** – prova och upptäcka  
(min 1 instruktör pr 5 elever)  
Förkunskapskrav: Simkunnighet 200 m, minålder 8 år.

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Introduktion                     | 1 h |
| Rigga båten                      | 1 h |
| Gasa/Bromsa, styra – halvvind    | 3 h |
| Kroppsplacering – balans         | 2 h |
| Stagvända/Gippa                  | 2 h |
| Lova/Falla                       | 2 h |
| Lägga till i alla vindriktningar | 3 h |
| Säkerhetskunskap                 | 3 h |
| De olika seglingssätten          | 1 h |
| Läns                             | 3 h |
| Kryssa                           | 6 h |
| Båtens delar                     | 1 h |

**FORTSÄTTNINGSKURS 30 tim** – lära in och befästa  
(min 1 instruktör pr 6 elever)  
Förkunskapskrav: Seglarmärket brons/nybörjarkurs.

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Introduktion              | 1 h |
| Repetition                | 1 h |
| Halvvind                  | 3 h |
| Stagvända/Gippa           | 3 h |
| Kryssa – hängteknik       | 6 h |
| Säkerhetskunskap          | 3 h |
| Läns                      | 4 h |
| Slör                      | 1 h |
| Stoppa, accelerera, backa | 3 h |
| Start – segla grön bana   | 3 h |
| Sjömanskap – knopar       | 2 h |

**KAPPEGLINGSKURS 30 tim** – upptäck och färdig-  
hetsträna (min 1 instruktör pr 6 elever)  
Förkunskapskrav: Silvermärket  
silver/Fortsättningskurs.

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Introduktion                                     | 1 h |
| Repetition                                       | 2 h |
| Båthantering                                     | 4 h |
| Seglingsteknik – lättvind, mellanvind, hårdvind: |     |
| • Halvvind – placering, koncentration            | 2 h |
| • Läns – gipp, placering, styra skota            | 2 h |
| • Kryss – rullslag, placering, styra, skota      | 6 h |
| Strategi och taktik                              | 2 h |
| Startövningar                                    | 2 h |
| Gröna regler – teori/praktik                     | 6 h |
| Grön kappsegling                                 | 3 h |



## Ungdomar – C55 eller liknande båt

Kursmål enligt SSFs seglarmärke (brons, silver, guld)

### NYBÖRJARKURS 30 tim

Förkunskapskrav: Simkunnighet 200m

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Introduktion                     | 1 h |
| Rigga båten                      | 1 h |
| Grundläggande seglingskunskaper  | 3 h |
| Stagvända/Gippa                  | 2 h |
| Lova/Falla                       | 2 h |
| Lägga till i alla vindriktningar | 3 h |
| Säkerhetskunskap – Man över bord | 3 h |
| Läns                             | 2 h |
| Kryssa                           | 6 h |
| Vindögat                         | 1 h |
| Stoppa, accelerera, backa        | 3 h |
| Väjningsregler                   | 2 h |
| Båtens delar – Knopar            | 1 h |

### FORTSÄTTNINGSKURS 30 tim

Förkunskapskrav: Seglarmärket brons/nybörjarkurs.

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Introduktion                                   | 1 h |
| Repetition                                     | 1 h |
| Segla bana – Alla seglingssätt                 | 4 h |
| Tilläggnings vid boj, brygga, strand, ankare   | 2 h |
| Kryssa – hängteknik                            | 3 h |
| Säkerhetskunskap – Man över bord, väderkunskap | 3 h |
| Stoppa, accelerera, backa                      | 3 h |
| Spinnakersegling – grunder                     | 6 h |
| Start – segla bana (grön)                      | 3 h |
| Sjömanskap – båtkunskap                        | 4 h |

### KAPPSEGLINGSKURS 30 tim

Förkunskapskrav: Silvermärket silver/Fortsättningskurs

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Introduktion                                      | 1 h |
| Repetition                                        | 2 h |
| Båthantering – besättningsarbete                  | 3 h |
| Seglingsteknik – lättvind, mellanvind, hårdvind   |     |
| • Läns - Spinnakerteknik, gipp                    | 8 h |
| • Kryss – Placering, styra, skota, slag           | 6 h |
| Strategi och Taktik                               | 4 h |
| Grön kappsegling med gröna regler – teori/praktik | 6 h |

## Vuxna – C55 och mindre kölbåt

Kursmål enligt NFB – Seglarintyg.

### NYBÖRJARKURS 30 tim

Kursen avslutas med prov för seglarintyg 1 och ev 2.

Förkunskapskrav: Simkunnighet 200 m

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Introduktion                            | 1 h |
| Rigga båten                             | 1 h |
| Grundläggande seglingskunskaper         | 4 h |
| Stagvända/Gippa                         | 2 h |
| Lova/Falla                              | 2 h |
| Olika förtöjningsmetoder, tilläggnings  | 2 h |
| Säkerhetskunskap – Väder, Man över bord | 3 h |
| Läns                                    | 2 h |
| Kryssa                                  | 6 h |
| Stoppa, accelerera, backa               | 3 h |
| Väjningsregler                          | 1 h |
| Båtens delar – Knopar                   | 1 h |
| Examination                             | 2 h |

### FORTSÄTTNINGSKURS 30 tim

Kursen avslutas med prov för Seglarintyg 2 och ev 3.

Förkunskapskrav: Seglarintyg 1 eller motsvarande

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Introduktion                                   | 1 h |
| Repetition                                     | 1 h |
| Seglingsteori, trimning – stagade båtar        | 3 h |
| Segla bana – alla seglingssätt                 | 3 h |
| Tilläggnings i gäst- och naturhamn             | 2 h |
| Sjösäkerhetskunskap – utrustning, kallt vatten | 4 h |
| Båthantering, besättningsarbete                | 3 h |
| Väderkunskap                                   | 1 h |
| Spinnakersegling – grunder                     | 6 h |
| Start – segla bana (grön)                      | 4 h |
| Examination                                    | 2 h |

### KAPPSEGLINGSKURS 30 tim

Förkunskapskrav: Seglarintyg 2, fortsättningskursen.

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Introduktion                                      | 1 h |
| Repetition                                        | 1 h |
| Trimkunskap – stagade båtar                       | 2 h |
| Båthantering – besättningsarbete                  | 2 h |
| Seglingsteknik – lättvind, mellanvind, hårdvins   |     |
| • Läns – Spinnakerteknik, gipp                    | 8 h |
| • Kryss – Placering, styra, skota, slag           | 6 h |
| Strategi och Taktik                               | 4 h |
| Grön kappsegling med gröna regler – teori/praktik | 6 h |