



LESS Seglarskoleinformation

Följande information om seglarskolan som är bra att känna till för dig som kommer att delta på seglarskolan.

Trygghet!

Grundregeln för nybörjare är att man skall känna trygghet! Fortsättarna kan successivt lära sig segla i friskare vindar i den takt barnen vill. Av dessa anledningar gäller ungefärliga förhållningsregler kring vindstyrkan

Vi seglar: Upp till ca 4 m/s – här kan alla segla! (Öva att alltid sitta på kanten och hålla i hängpinnen/rorkultsförlängaren)

Mellan 4-6 m/s - När man måste sitta på båtens kant, - varje barn får bestämma själva om de vill segla. Man kan segla ensam, med en medhjälpare i båten eller man kan vara med ute i fölgebåtarna.

Vi är på land: Blåser det över 6 m/s har vi aktiviteter på land. Fortsättarna kan segla om de vill, men då tar vi ut färre jollar och barnen får turas om att segla. Ibland kan vi samsas i en större segelbåt såsom klubbens C55:or.



Säkerhet

Vi är mycket måna om trygghet och säkerhet, därför gäller följande regler:

- ☐ Vi anpassar antalet fölgebåtar till varje seglarskola
- ☐ Hjälpredare, dvs. lite äldre barn med stor segelerfarenhet, är med i jollarna efter behov
- ☐ Flytväst är obligatoriskt i båt och på brygga.
- ☐ Vi provar och övar på hur det är att kapsejsa för alla som vill, detta gör vi under trygga förhållanden, först på grunt vatten med en ledare i vattnet som hjälper till.

- Prata gärna med Ledarna om hur du känner det, det är viktigt att man börjar segla i den takt man själv vill. Det är helt ok att vara med i fölgebåten och titta på i början, men ledarna kommer att försöka finna sätt för kursdeltagaren att våga sätta sig i båten.



Tider seglarskola:

- 08.45 - Vara på plats och rigga. Första dagen behöver båten inte vara färdigriggad, då kommer instruktörerna lära ut hur man riggar båtarna.
- **OBS VIKTIGT!** Ring och meddela huvudansvarig ledare/tränare om ni får förhinder att vara med!
- 09.00 - Samling, ombytt och färdigriggad. Segling och aktiviteter med lunchpaus mitt på dagen.
- 15.00 - Samling, slut för dagen. Alla hjälps åt att vända båtarna och lägga dem i ordning och ta in allt i mastskjulet.
- Klockan 15.15 skall vi normalt vara helt klara.

Midsommarveckan mån – tors. som ovan fast vi slutar 16.00 och helt klara 16.15.

Lunch

Vi äter medhavd lunch mitt på dagen, eller tar med vid ev. utflykt. Ta med rejäl lunchmatsäck, t ex i mättermos och vatten i en vattenflaska. Helst mat som inte behöver mikrovågsugn, för ibland är vi på utflykt där det inte finns mikrougn.

Hyra klubb-Optimist (ingår alltid i Pirat- och Kaparseglarskolan)

Om du hyr en LESS-jolle gäller följande:

- Alla båtar har är numrerade. OBS! VIKTIGT Använd rätt roder, centerbord och rigg till rätt båt!
- Du som hyr båten har ansvar för den under seglarskolan och måste vara aktsam om båtens alla delar.
- Båten skall läggas på sin anvisade plats. Rigg, centerbord och roder placeras i mastskjulet på numrerad plats.

Hyra tvåmansbåt RS Feva

- När man går kursen har man ansvar för båten och måste vara aktsam om båtarnas alla delar.



Köpa egen Optimist?

Klubben har ett flertal Klubboptimister (White Dragon) att hyra ut och de är endast till för seglarskolan och i viss mån till höstens ljusgröna träningar. Det finns det möjlighet att låna en kappseglingsklubbjolle för att prova på att delta på poängsegling och på någon träning i grön träningsgrupp.

Vet man att man vill fortsätta att segla bör man köpa en egen båt, det är roligare att segla med egen båt och det går ofta snabbare, och man får i regel tillbaka de mesta av pengarna när man säljer båten vidare, vilket gör att kostnaden utslaget per år blir väldigt liten. Om du är intresserad av att köpa en egen båt rekommenderar vi att gå in på <https://www.baths.se/sv/kopsalj/> eller www.blocket.se, där det kan finnas många prisvärda båtar till salu. Fler tips finns via Optimistjolleförbundet, <http://www.svensksegling.se/Klassforbundssidor1/optimistjolleforbundet/Omklassen/>, eller <http://www.rorviksss.se/batar/attkopaoptimistjolle> eller http://www.ljs.nu/globalassets/linkopings-jsk---segling/kop--trimitips-jollar/optimistjolle/koptips/att_kopa_optimistjolle_sus.pdf, eller <http://jolle-sjosport.se/kopa-optimistjolle/>, eller http://www.suss.y.se/globalassets/sundsvalls-ss---segling-jolle/dokument/inkop-av-optimist-fn_2018-03-28.pdf. Googla "köpa optimistjolle".

Just när man börjar segla kan man nöja sig med en lite enklare optimist i ca 5000-10000-kronors klassen. Bäst är att få tag på en s.k. one-design-optimist som är byggd efter 1995. Om man vill börja kappsegla lite mer går nedre gränsen vid ungefär 10.000 kr. Vid regelbunden kappsegling bör man ha en s.k. one-design båt, dessa båtar känns igen på att segelnumret är fyrsiffrigt och börjar på 3 eller 4. För seglarskolan behövs absolut ingen kappseglingsbåt, men allt på båten måste vara i sjödugligt skick och alla delar måste fungera.

Till båten behövs öskar, paddel och mastsäkring. Förtampen skall vara ca 5 m och skall fästas i mastfoten ej i relingen vid fören) och flyta. OBS! Förtampen är jätte viktig eftersom man måste kunna bli bogserad. Utrustningen dvs. öskar och paddel, skall vara försedd med tampar så att de kan bindas fast och klara en kapsejsning. Det är bra med kapell som skyddar båten både på land och vid transport. En egen kärra underlättar för barnen att själva ta upp och sätta i båten (helst med stora hjul så att inte akterdelen av skrovet släpas i marken).



Egen Optimist

Har du egen båt tänk då på följande:

- ☐ Båten måste vara i sjödugligt skick med tampar och tillbehör.
LESS är inte ansvarig för ev. skador som kan uppstå under seglarskolan
- ☐ **OBS VIKTIGT!** Märk båtens alla delar med namn och telefonnummer. Sätt en tejprens med barnens namn på båtens akterspegel och på mast, spristake, roder och centerbord. Mastskjulet är trångt och det är lätt att ta fel om sakerna inte är ordentligt märkta.
- ☐ Placera båten på anvisad plats. Rigg och centerbord/roder placeras i högra delen av mastskjulet.

- Jolleplats under kurstiden ingår i priset. OBS VIKIGT! Efter sista kursdagen måste båten flyttas bort, men vill du ha båten liggande kvar kan du hyra en jolleplats via LESS hemsida. För närvarande kostar det 200 kr/år för den som är medlem.
<http://www.less.nu/OmLESS/Blimedlem/>

Viktigt att kontrollera på Optimisten innan seglarskolan!

- Att infästningarna till rodret både på rodret och akterspegeln sitter ordentligt fast.
- Att flytelementen/flytkuddar är hela och ordentligt fastsatta.
- Att krängbanden är hela och sitter fast.
- Att rodret med dess rorkult och ev. förlängare är hela.
- Att centerbordet går att få ner i centerbordstrumman.
- Att förtampen är minst fem meter lång. Viktigt eftersom vi ofta bogserar kan behövas.
- Att ni har med en mastsäkring (en mastklämma eller gummisnodd som skall fästas runt masten under främre toften, innan ni går ut och seglar, ledarna kan visa hur).
- Att öskar finns i båten och är fastsatt i en lina.
- Att paddel finns i båten och är fastsatt i en lina.
- Att ni lagat eventuella hål i seglet.
- Att alla litsar (små snören som håller fast segel i mast och bom) sitter ordentligt på plats.
- Att spristaken är hel och kontrollera fästanordningen på masten.
- Att fästanordningarna till skotet i både bom och båt är funktionsdugliga.
- Att skotet är tillräckligt långt.

Om att vara seglarförälder... Föräldrarollen:

- ☑ Klä barnen rätt! Viktigt med varma kläder, ombyten mm solskydd, solglasögon, knyt fast kepsen i flytvästen. Mössa är varmt och skönt och bra om man är rädd att få bommen i huvudet! Torrdräkt är viktigt om man fortsätter segla när det är kallt i vattnet men behövs inte till seglarskolan
- ☑ Var positiv! Tyck att barnen är duktiga! Var positiv och peppa! Förstå barnens osäkerhet! Det är naturligt att man kan vara rädd och osäker och det är helt okej! Prata med ledarna. Varje barn bestämmer själv när han/hon vill segla!
- ☑ Hjälptill lagom mycket! Hjälptill att ta hand om båt & utrustning i början, men ta inte över för mycket. Hjälptill inte bara ditt eget barn! I LESS försöker vi lära barnen att gemensamt hjälpas åt med båtar och kärror så det är självklart att vi vuxna också hjälper till med kärror, att hålla båtarna vid bryggorna osv.
- ☑ Ingen lär sig segla efter bara en enda vecka! Väder och vind påverkar mycket vad barnen hinner göra och lära sig. Det bästa är om barnen seglar i seglarskolan en vecka på försommaren och sen ytterligare en vecka på sensommaren. Då får man öva mer och har större chans att komma över osäkerhet och verkligen upptäcka tjuvningen med segling. Vill man fortsätta är man sen hjärtligt välkommen till Grön grupp, som seglar hela hösten.
- ☑ INTE ta över... Inte vara med på samlingarna (i smågrupperna) eller tala om hur man ska göra, det är ledarnas roll!
- ☑ Mer att läsa:
<http://www.svensksegling.se/Klassforbundssidor1/optimistjolleforbundet/Omklassen/Guide-Attvaraoptimistforalder/>
http://www.svensksegling.se/globalassets/optimistjolleforbundet/dokument/f-r-ldraguide_optimistsegling.pdf



Instruktörsrollen:

- ☒ Skapa trygghet i att segla en egen båt
- ☒ Lära barnen att segla
- ☒ Få barnen att vilja lära sig mer och fortsätta att segla
- ☒ Det är utvecklande att arbeta som instruktör! Barn som seglar mycket i LESS kan fortsätta som medhjälpare och längre fram gå utbildning i Svenska Seglarförbundet och bli instruktörer.
- ☒ LeSS skickar regelbundet sina ungdomar på utbildningar för att bli och vidareutbildas som ledare och instruktörer.

Föräldraengagemang:

- ☐ Vi vill gärna att fler föräldrar engagerar sig i klubben! Vi är glada över att intresset för segling har ökat, vi har en mycket aktiv och framgångsrik kappseglingsverksamhet och flera kommittéer att delta i. Välkommen att höra av dig om du vill engagera dig!
- ☐ Olika aktiviteter Du är välkommen att vara med på LESS olika aktiviteter. Gå in på hemsida för ytterligare information. Gilla klubben på facebook.
- ☐ TISDAGSSEGLING/poängsegling. Klubbens egen kappsegling på Tisdagskvällar. En opretentiös tävling där man seglar i olika kategorier beroende på seglerfarenhet, Optimist, Feva, E-jolle, Laser, 29er, 49er, Trissjolle, C55 samt Kona. Alla klasser får vara med. Vi har följebåtar ute som ger extra hjälp åt nybörjarna. Vi har café och föräldrar är mycket välkomna!
- ☐ FAMILJEDAG på sensommaren med klubbmästerskap, gum- och gubbsegling och korvgrillning. Vi kommer också särskilt rikta oss till dig som gått på någon av Seglarskolan på LESS. Se

Hemsida, facebook

Gå ofta in på vår hemsida www.less.nu!

Vi har en fin hemsida med mycket information. Där lägger vi in nyheter, foton och information om seglarskolor, träningar och tävlingar. Här hittar du också telefonnummer, e-mail adress till kontaktpersoner samt massor av rolig och nyttig information.

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/82047728833/>

För att hålla dig uppdaterad om väder, vind och vad som är på gång i Seglingsverige finns det ett antal matnyttiga länkar i länkbiblioteket på hemsidan www.less.nu

