



# SEGLARSKOLEHANDBOK





## VÄLKOMMEN TILL RÖSS SEGLARSKOLA/PROVA-PÅ!

Målet med RÖSS seglarskola är att alla ska tycka att segling är roligt och känna sig trygga och vilja fortsätta segla! På seglarskolan lära du dig grunderna i segling och det har du glädje av livet ut. Vi har seglarskola för både optimistjolle och Feva. Seglarskolan är indelad i nybörjare och fortsättare. Efter seglarskolan kan du fortsätta träna i RÖSS träningsgrupper och få djupare kunskaper om segling och kappsegling. Du får frisk luft, många roliga upplevelser och trevliga kamrater!



### 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 denna anledningar har vi tagit fram en uppsättning ungefärliga förhållningsregler kring vindstyrka

#### Vi seglar:

När man kan sitta nere i båten (upp till 4-5 m/s) - alla kan segla!

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

#### 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.

### Säkerhet

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

- Vi bogserar ut alla jollar ur hamnen. Detta gäller nybörjarna, fortsättarna får segla ut själva om de vill
- Vi har många följbåtar, ca 4 stycken till varje seglarskola
- -Medhjälpare, dvs. lite äldre barn med stor segelerfarenhet, är med i jollarna efter behov
- Flytväst är ett krav i båt och på brygga
- Vi provar på hur det är att kapsejsa, och resa båten upp igen, under trygga förhållanden! (gäller ej prova-på)
- Prata med instruktörerna 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 följbåten och titta på i början.



## Tider seglarskola:

8.30

- Vara på plats och rigga. OBS VIKTIGT! Ring och meddela tränaren om ni får förhinder att vara med!  
9.00

- Samling, ombytt och färdigriggad Första dagen behöver båten inte vara färdigriggad, då kommer instruktörerna lära ut hur man riggar båtarna.

- 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 15.00 skall vi vara helt klara.

OBS! seglarskola för Feva kan ha andra tider, se hemsidan och detta gäller även prova-på-kursen.

## Lunch

Vi äter medhavd lunch mitt på dagen, antingen inne i hamnen eller på någon ö. Ta med rejäl lunchmatsäck och vatten i en vattenflaska. På prova-på-kursen behöver du inte ha med någon mat.





## Klädtsel

Tänk på att det alltid är kallare på sjön än på land och att det nästan alltid är blött i båten. Principen lager på lager är alltid bra. På vår hemsida finns det mer klädtips!

- Flytväst, OBS seglarväst, ej räddningsväst med krage. Flytvästen skall bäras ytterst.
- Varma kläder (vi är utomhus hela tiden oavsett väder)
- Mössa kan vara skönt när det är kallt och blåsigt och är dessutom bra om man är rädd för att få bommen i huvudet.
- Regnkläder. Regnbyxor är bra att ha på sig även när det inte regnar eftersom man sitter i en blöt båt hela tiden!
- Badkläder, solglasögon och keps när vädret är soligt och varmt (OBS! solskyddsmedel). Knyt fast kepsen i ett snöre i flytvästen så tappar man den inte i sjön.
- Jätte viktigt! Handduk och två kompletta omgångar torra kläder (om man skulle trilla i) Lägga det i en särskild väska som skall vara med varje dag.

Till seglarskolan behöver man inte torrdräkt. Men om man tänker fortsätta segla mycket och segla vår och höst när det är kallt i vattnet är torrdräkt viktigt. Med torrdräkt blir man inte blöt när man trillar i och för många tar det också bort rädslan för kapsejsning.



## Hyr-Optimist (ingår alltid i prova-på-kursen)

Om du hyr en RÖSS-jolle gäller följande:

- Alla båtar har namn och är numrerade. OBS! VIKTIGT Använd rätt roder och centerbord till rätt båt!
- Du som hyr båten har ansvar för den under seglarskoletiden och måste vara aktsam om båtens alla delar.

Båten skall läggas/ställas på anvisad plats vid båtskjulet nere vid vattnet. Rigg och centerbord/roder placeras i högra delen av mastskjulet på numrerad plats.

## Hyr-Feva (ingår alltid i prova-på och seglarskola)

- När man går kursen har man ansvar för båtarna och måste vara aktsam om båtarnas alla delar.
- Båtarna skall ställas på anvisad plats nere vid vattnet. Rigg och centerbord/roder placeras i vänstra delen av mastskjulet på numrerad plats.

## Köpa egen Optimist?

Klubben har ca 10 båtar att hyra ut och de är framförallt tänkta för nybörjare. Vet man att man vill fortsätta bör man köpa en egen båt, det är roligare att segla med egen båt och man får i regel tillbaka de mesta av pengarna när man säljer båten vidare.

Om du är intresserad av att köpa en egen båt rekommenderar vi att gå in på optimistjolleförbundets hemsida, där finns många prisvärda båtar till salu. Naturligtvis går det också att titta på blocket och i GP m.m.

När man börjar segla kan man nöja sig med en lite enklare optimist i ca. 5 000 kronorklassen. Om man vill börja kappsegla lite mer går nedre gränsen vid ungefär 10 000 kr. Vid regelbunden kappsegling bör man köpa 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.

Till båten behövs öskar, paddel och mastsäkring. Förtampen skall vara ca 5 m och skall fästas i mastfoten (ej i dräningshållet eller i relingen vid fören). OBS! Förtampen är jätteviktig eftersom nybörjarna blir utbogsrade ut ur hamnen. Utrustningen dvs öskar och paddel, skall vara försedd med tampar så att de kan bindas fast och klara en kappsejsning. 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.

## Egen Optimist

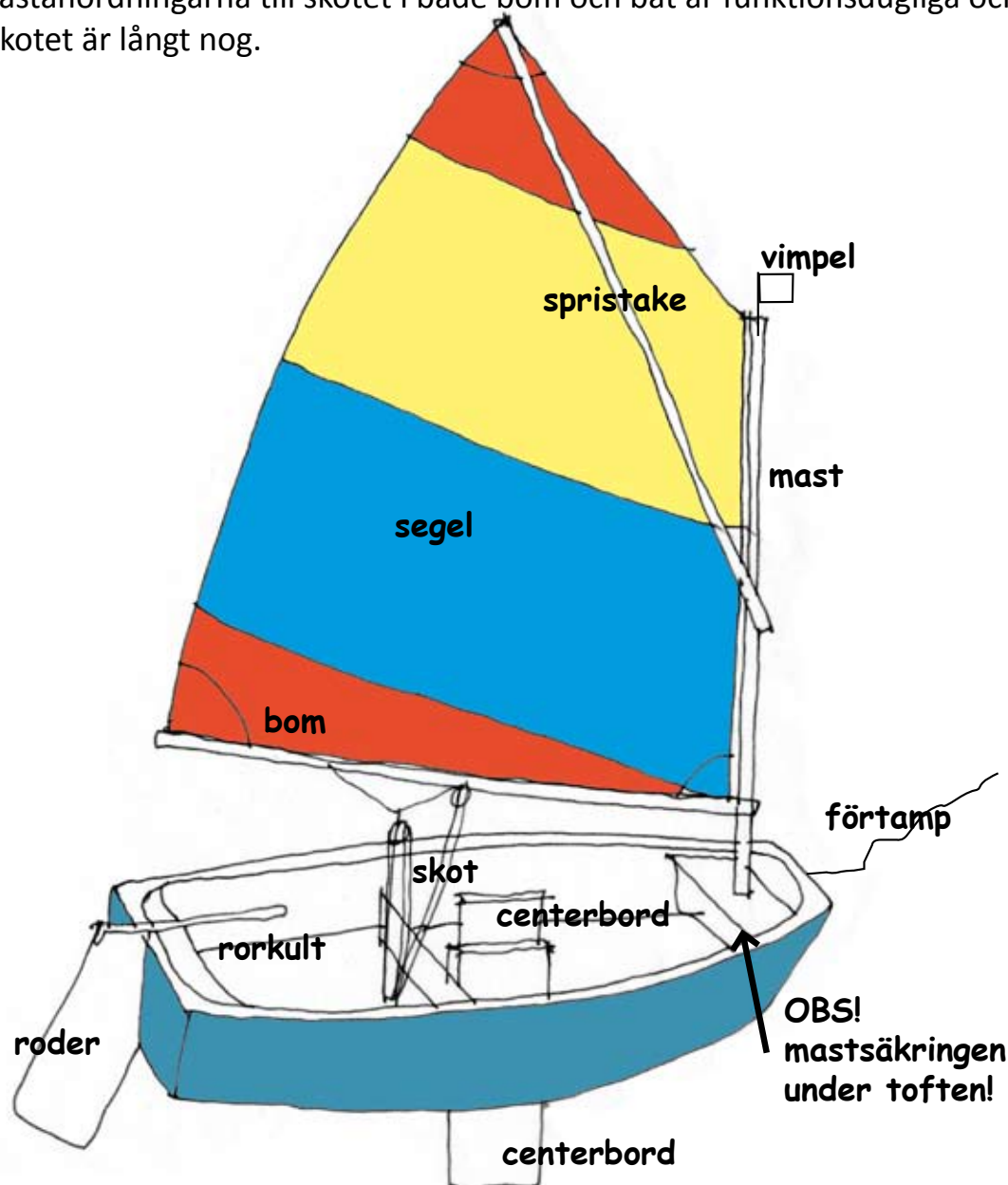
Har du egen båt tänk då på följande:

- Du kan lägga jollen i hamnen vid första kurstillfället, vi öppnar grinden en timme innan kursstart.
- Båten måste vara i sjödugligt skick med tampar och tillbehör. RÖSS är inte ansvarig för ev skador som kan uppstå under seglarskolan
- OBS VIKTIGT! Märk båtens alla delar med namn och telefonnummer. Sätt en tejprensa 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 dvs. nedanför muren vid parkeringen. Rigg och centerbord/roder placeras i vänstra delen av mastskjulet.
- Jolleplats under kurstiden ingår i priset. OBS VIKTIGT! Efter sista kursdagen måste båtarna flyttas bort direkt, vill du ha båten liggande kvar kan du hyra en jolleplats via RÖSS hemsida.



## 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 barnen ut och in i hamnen.
- Att ni har med en mastsäkring ( en gummi snodd som skall fästas runt masten under främre toften, innan ni går ut och seglar).
- 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 fästans ordning på masten.
- Att fästans ordningarna till skotet i både bom och båt är funktionsdugliga och även att skotet är långt nog.





## 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/lägret.
- 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 RÖSS 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 tjusningen 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!

### 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 RÖSS kan fortsätta som medhjälpare och längre fram gå utbildning i Svenska Seglarförbundet och bli instruktörer.



## Föräldraengagemang:

- Ni kommer få en utvärderingslapp efter kursens slut, vi är tacksamma för alla synpunkter!
- Vi vill gärna att fler engagerar sig i klubben! Vi är glada över att intresset för segling har ökat, vi har en mycket aktiv kappseglingsverksamhet och vi har bildat olika utskott. Hör gärna av dig om du vill engagera dig!

## Olika aktiviteter

Du är välkommen att vara med på RÖSS olika aktiviteter. Gå in på hemsida för ytterligare information.

- **ONSDAGSSEGLING.** Klubbens egen kappsegling på onsdagskvällar. En opretentiös tävling där man seglar i olika kategorier beroende på seglerfarenhet, A,B respektive C-optimist samt Feva, E-jolle och 29er. Vi har förjebåtar ute som ger extra hjälp åt nybörjarna. Vi har café och föräldrar är mycket välkomna!
- **RÖRVIKSDAGEN** i början av juni. Stor kappsegling för både RÖSSare och externa seglare. Kom, ta en fika och titta på!
- **FAMILJEDAG** på sensommaren med klubbmästerskap, gum- och gubbsegling och korvgrillning. Vi kommer också särskilt rikta oss till dig som gått prova-på och seglarskola!



## Visa hänsyn!

Vi är på Hammar Badförenings område och får använda deras bryggor, toalett mm. Det är självklart att vi tar med oss skräpet hem och att vi visar hänsyn till övriga som är i hamnen. Vi ber alla köra extra försiktigt med bil för att visa hänsyn till dem som bor längs Hammarvägen.

## Gå ofta in på vår hemsida!

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

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.rorviksss.se](http://www.rorviksss.se)



## KOM-I-HÅG:

- Flytväst
- Varma kläder- det är alltid kallare ute på havet än på land!
- Regnbyxor och regnjacka, byxorna på även om det inte regnar
- Kompletta ombyte och handuk
- Solglasögon/keps och solkräm om det är soligt
- Du som har egen båt-märk ALLA delar med namn och telefonnummer

...och får du förhinder, glöm inte att meddela ledaren

Vi hoppas på bra seglarväder och att du ska tycka det är roligt att segla!

Segelhälsningar  
Rörviks Segelsällskap

