



**SEGLAR
SKOLA**

RÅD TILL FÖRÄLDRAR
med barn i SSFs seglarskola

Hur föräldrar/vårdnadshavare kan involvera sig SSFs Seglarskola

SSF Seglarskola leds av licensierade instruktörer och seglarskoleansvariga i klubben. De är ansvariga för planeringen, utförandet och ser till att barnen har roligt och utvecklar sina färdigheter och sitt självförtroende i en trygg miljö.

Om du som förälder eller vårdnadshavare vill medverka i klubben finns det många roller både på land och vattnet som kan passa. Fråga gärna en av ledarna på din klubb om vilka möjligheter som finns för just dig.

Föräldrar/vårdnadshavare kan:

- Stödja ledarna i att sprida de viktiga delarna i idrottsrörelsens värdegrund: rent spel, glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet och allas rätt att vara med.

- Uppmuntra och stödja barnen när de lär sig nya färdigheter och träffar nya vänner genom SSF Seglarskola.

- Tipsa vänner och familj om SSF Seglarskola och klubbens aktiviteter.

- Hjälpa klubben att samla in pengar till ny utrustning och speciella evenemang.

- Prata igenom sina barns framsteg med klubbens ledare.

Hela svenska idrottsrörelsen bygger på det ideella ledarskapet och engagemanget. Om du är intresserad att ställa upp för klubben ideellt är det väldigt uppskattat.

Fråga din klubb vilka möjligheter som finns för dig att ställa upp ideellt i klubben. Alla insatser är välkomna och du behöver inte kunna något om segling för att kunna hjälpa till.

Vanliga frågor och svar som föräldrar/vårdnadshavare kan ha inför SSF Seglarskola:

Måste barnen kunna simma för att delta i SSF Seglarskola?

I SSF Seglarskola är det ett krav att barnen ska kunna simma 200 meter och de kommer att bära flytväst i alla lägen. Om ditt barn inte når kravet idag rekommenderar SSF Seglarskola simskolorna

som anordnas av Svenska Livräddningssällskapet. Föräldrar/vårdnadshavare uppmanas att prata med SSF Seglarskolans ledare om de har några frågor.

Vilken typ av båtar kommer barnen att segla?

I SSF Seglarskola seglar vi jolle, liten kölbåt eller bräda. Våra klubbar väljer själva vilka båttyper de använder i sin seglarskola så det varierar ifrån klubb till klubb. På många, men inte alla, klubbar kan du hyra eller låna båt för seglarskolan så det är inte ett måste att köpa en båt för att delta på SSF Seglarskola. Prata med ledarna på din klubb för att höra vilka båtar de har i sin SSF Seglarskola.

Är barnen ute och seglar på egen hand?

När barnen börjar segla i SSF Seglarskola kommer det att finnas licensierade instruktörer i säkerhetsbåtar på vattnet som coachar och håller koll på alla. Säkerhetsbåtarna är på vattnet hela tiden och barnen seglar.

Om ni har valt en kurs i kölbåt kommer det att finnas instruktör med i segelbåten till en början.

Behöver barnen ha särskilda kläder för att delta i SSF Seglarskola?

Nej, ingen särskild klädsel krävs förutom flytväst. Vi rekommenderar att barnen bär kläder och skor som inte skadas av att bli blöta och tar med en handduk och ett ombyte kläder. I nästa avsnitt i denna guide hittar du tips på kläder och utrustning för SSF Seglarskola.

Är barnen försäkrade när de deltar på SSF Seglarskola?

Att delta på SSF Seglarskola ska vara en rolig och tryggupplevelse. Vi arbetar aktivt med säkerheten och alla SSF Seglarskolor har ett krav på sig att ha en licensierad ledare per fem nybörjarelever.

Om det trots alla förebyggande åtgärder skulle hända något omfattas alla deltagare på SSF Seglarskola av en olycksfallsförsäkring hos Svenska Sjö som gäller vid deltagande i SSF Seglarskola och på vägen dit och hem.

Vad händer på SSF Seglarskola om det är dåligt väder?

Det är de licensierade ledarna på SSF Seglarskola, och ingen annan, som bedömer i vilka väder barnen kan segla och inte. När vi inte kan segla hittar vi på mycket annat roligt på land istället. Om vädret gör att seglingspass ställs in har ni med SSF Seglarskola en utbildningsgaranti som innebär att barnen ska få chans att ta igen den förlorade seglingstiden vid ett annat tillfälle.

Hör med ledarna på din SSF Seglarskola om ni har frågor kring detta.

Vad kan barnen göra när SSF Seglarskola är slut?

Det finns tre nivåer i SSF Seglarskola som barnen kan gå; Nybörjarkurs, Fortsättningskurs och Grön Kappseglingkurs. Dessutom erbjuder många av klubbarna fortsättning i form av träningsverksamheter, fråga ledarna på din SSF Seglarskola om ditt barns möjligheter att fortsätta segla. Målet med SSF Seglarskola är att väcka ett livslångt intresse för idrotten segling.

Klädsel och utrustning för SSF Seglarskola

Flytväst

Den är obligatorisk och en skön flytväst bidrar till att göra båtlivet behagligt och säkert. Den skall vara i bra skick och skall sitta bra. I dessa sammanhang är en bekväm seglarväst utan krage att föredra.

Räddningsvästar hindrar barnens förmåga att klättra upp i båten från vattnet och kragen kan lätt fastna i båtensrigg. Flytkraften skiljer obetydligt mellan olika storlekar så är passformen viktigast. En för stor flytväst utan grenband glider man ur. Kilo angivelsen i flytvästen är en storleksangivelse och har inget med flytkraften att göra, den är tillräcklig i alla seglarflytvästar.

Prova gärna att lyfta barnet i flytvästen när den är på. Det ska inte gå att glida ur den och den ska hålla.

Vattenflaska

Som i all idrott behöver man vätska för att orka. Är

det varmt så är det extra viktigt. Vattenflaskan skall seglarna också ha med sig i båten när de seglar.

Regn-/Seglarställ

Regn kan komma plötsligt även dagar som börjar vackert. Dessutom kan det vara bra med regnbyxor i båten för många eftersom man annars blir blöt i baken av stänk som kommit in i båten. Vatten kommer från alla håll ibland.

Mössa

Tag med mössa mot solen eller annan huvudbonad.

Solglasögon

Solglasögon med ett bra UV-skydd rekommenderas.

Stövlar

Stövlar är bra många gånger och vattentåliga sandaler kan vara ett bra alternativ varma dagar. Gympaskor som tål väta kan vara ett alternativ. Vi seglar inte barfota.

Torr ombyte

Alla måste ha ett torrt ombyte med sig. Det finns många sätt att bli blöt på och vi är alla gladare när vi har torra och varma kläder.

Varma kläder

De flesta dagar så är det minst "ett lager kallare" på sjön än på land. Vind och vatten kyler. Underställ och fleckkläder är bra när det är kallt. Lager på lager är en bra princip för att hålla sig varm.

Badkläder

Det blir ofta bad under rasterna och under varma dagar.

Solskydd

Ta för vana att smörja in seglarna redan innan ni åker till seglarskolan. Använd hög solskyddsfaktor och gärna en vattenfast typ. Ta med påfyllning.

Märkning

Alla kläder och ägodelar bör vara märkta med namn. Fryspenna är ett bra tips.

Packning

Packa kläder etc. i en rymlig väska som kan stängas. Att skicka med plastkassar att lägga våta saker i är ett bra tips.