



## **INBJUDAN**

### **LSS seglarskola för vuxna nybörjare**

**Seglarskolan är certifierad av Svenska Seglarförbundet.**

### **Kursbeskrivning**

Kursen vänder sig till nybörjare från 18 år och uppåt.

Målsättning:

*“Med en kombination av teori och praktik ge grundläggande kunskaper i segling”.*

Teori är i LSS klubbhus i Segelbåtshamnen och praktik på Roxen med olika typer av kölbåtar.

Kursledare: Torbjörn Gunnarsson och Bo Rogalin från LSS Seglingssektion.

Instruktörer är erfarna seglare i LSS.

Instruktörer har gått Svenska Seglarförbundets utbildningar “Seglingens Ledarskap grund” och “Tränare/Instruktör, grön” samt “Seglarskoleansvarig”

Kurstillfällen 4 tisdagar 17.30 - 20.30.

### **Program:**

#### *Lektion 1*

##### *Teoripass*

Presentation. Grundläggande teori: Väder, Båten, Termer, Säkerhet, Sjövett/Sjöväg regler, Knopar.

#### *Lektion 2*

##### *Teori och Praktikpass*

Teori, genomgång av dagens övningar. Riggning och förberedelse av båtarna.

Praktik på sjön, ut och segla. Ta ner segel, lägga till, iordningställa båten.

Summering av kvällens övningar.

#### *Lektion 3*

##### *Teori och Praktikpass*

Teori, snabb genomgång av dagens övningar. Riggning och förberedelse av båtarna. Praktik på sjön, ut och segla.

Summering av kvällens övningar.

#### *Lektion 4*

##### *Teori och Praktikpass*

Teori, snabb genomgång av dagens övningar.

Riggning och förberedelse av båtarna.

Praktik på sjön, ut och segla. Avslutning i klubbhuset.

## **Övrig information**

Linköpings Segelbåtshamn ligger på Norra Oskarsgatan, 200 meter norr om tunneln under E4an.

Om vädret är för ogynnsamt så finns en reservdag. Kläder efter väder.

Omklädningsmöjligheter och toalett finns i klubbhuset.

Vi seglar minst två stycken/båt+ 1 instruktör.

Deltagarna kommer att få prova olika typer av kölbåtar.

Flytväst är obligatoriskt.

Ta med egen flytväst om du har, ett antal finns att låna på LSS.

## **Anmälan**

Anmälningssmodul finns på [linss.se](http://linss.se) (fr.o.m. 2021-01-21)

De 15 först anmälda erhåller plats.

## **Pris**

Kursen kostar 1500 kr per person.

Priset reduceras till 1000 kr om du är medlem i LSS eller LJS (Linköpings Jollekappseglarklubb).

Avgiften betalas till LSS *Swish 123 056 3841*, meddelande: *LSS Seglarskola*.

Avgiften betalas senast 10 mars, vid obetald avgift ges platsen till reserv.

Max antal deltagare 15 st. (deltagarantal kan ändras p.g.a. pandemirestriktioner).

## **Frågor**

Torbjörn Gunnarsson 0706-949 444

[torgu58@gmail.com](mailto:torgu58@gmail.com)

Bo Rogalin 0739-543 226

[bo.rogalin.br@gmail.com](mailto:bo.rogalin.br@gmail.com)

## **Välkomna**

LSS Seglingssektion