



Grundkurs segling, jolle, vuxen

Sailstar arrangerar seglarkurser för vuxna i jolle

Att lära sig att segla i jolle är det snabbaste och mest intuitiva sättet att lära sig att segla. Du kommer att bli förvånad över hur fort du lär dig segling! Vi seglar med relativt små jollar, där du verkligen får känna på vinden och krafter. Men jollarna, Laser BUG (enmans) och RS Zest (en- till tvåmans) är otroligt oömma, nya och moderna jollar.

Våra grundkurser är om fyra dagar, varvat teori och praktik där den första dagen har mest teori och därefter blir det mer och mer segling. Vi håller till i Viggbyholm, Täby, ute på INA marin och har verksamheten på vattnet i Stora Värtan, ett bra område att segla på och lätt att ta sig dit både med bil och kollektivt.

Målet med kursen är att du efter fyra dagars kurs ska kunna rigga din båt, segla runt en ö och ta dig tillbaks på egen hand, i moderata vindar.

Kurserna är mellan 9 på morgonen och avslutas runt kl 16 på eftermiddagen. Efter avslutad kurs kan du erhålla Seglarintyg 1. (option, tillägg om 300:-) Vi har våtdräkter, seglarvästar till er och vår bok "Segla, cool, kul! Ingår.

Två kurser i sommar, vecka 32 och 33 är vi ute på Gistholmen med jollar och grundkurser där vi bor i deras fyrbäddsstugor med självhushåll. Fem dagars grundkurs med jolle!



Sailstar

www.sailstar.se info@sailstar.se +46 76-114 19 30

Kursinnehåll grundkurs

- Seglingens grunder, segla i olika bogar
- Seglingens grunder, lova & falla
- Seglingens grunder, slag och gipp, vindöga
- vindar, vindstyrkor, läsa vindar
- läsa väder, tolka en rapport*
- termer inom segling
- sjövätt och säkerhet
- knopar, kvajling
- kasta lasso*
- väjningsregler
- riggning
- segelvård*
- enklare navigering*
- båthantering
- enklare trimning, seglets buk, cunningham, bomuthal, kick, riggspänning, balans i båten*
- praktik, segling, kapsejsning.

* Ingår ej på introduktionskursen

Kursdagen är sju timmar.



Seglarintyg 1 & 2

Genomgången grundkurs ger dig möjlighet att erhålla Seglarintyg 1 utfärdat av NF. Ett tilläggspris om 300:- plus eventuell blå bok om 50:- Genomgången grundkurs hos Sailstar ger dig 10% rabatt på ytterligare kurser under året.

Utrustning

Ta med er kläder för utomhusbruk, gärna seglarställ eller regnställ. Fritidsskor typ seglarskor eller idrottsskor. Vi har vådräcker och seglarvästar. Observera att ni kommer att bli blöta, ta med er ombyte. Det kan vara bra att ha ett par handskar och på vår och höst en mössa. Solglasögon, solskydd, kanske en keps på sommaren.

Krav

Ni ska kunna simma minst 200 meter. Det är det enda kravet för våra grundkurser. För fortsättnings-kurserna gäller att man har genomgått grundkurs eller motsvarande.

Ledarna

Alla ledarna på Sailstar har stor vana vid segling, jollesegling och de flesta har varit ledare på Sailstar under många år. Våra ledare kommer från olika håll, vissa har blivit uppväxta med Sailstar, vissa kommer från Sjöscouterna och andra från andra klubbars seglingsverksamhet. En bra blandning tycker vi!

Båtar

Vi seglar Laser BUG (enmansjolle) och RS Zest (en- tvåmansjolle)

Teori & praktik

Kurserna innehåller teoripass och vi använder vår egen bok "Seglingens grunder 2.0". Vi lär oss seglingens grunder – namn på båt, segel och tampar. Vindens vinklar, kryssa, länsa, slöra. Vindöga. Sitta rätt i båten, styra och skota rätt och vi lär oss säkerhet. Manövrering, tillägning, ankring, enklare navigering, väjningsregler. Om du vill erhåller du Seglarintyg 1 efter kursen (tilläggsavgift 300:-)

Bokning och anmälningsavgift

Kurspriset är 4 950:- för fyra dagars grundkurs. I kursens pris ingår grundkurs. Vid bokning betalas anmälningsavgift om 1 750:- resterande avgift betalas senast 14 dagar innan kursens start. Om ni kan anmäla er så har ni fått en plats på kursen, på vissa kurser finns det reservplatser vilket ni får besked om vid anmälan. Vid avanmälan senast 14 dagar återbetalas kursavgiften förutom anmälningsavgiften. Anmälnings- eller bokningsavgiften återbetalas ej. Sker avanmälan senare än 14 dagar innan kursstart tillfaller hela kursavgiften Sailstar. Om kursen inte blir av återbetalas även anmälningsavgiften.

Kurser 2020:

Namn	Plats	Start	Pris
Grundkurs jollesegling 4 (2+2) dgr	Viggbyholm, Täby	06 Jun	4950
Grundkurs jollesegling 4 dgr	Viggbyholm, Täby	25 Jun	4950
Grundkurs jollesegling 4 dgr	Viggbyholm, Täby	02 Jul	4950
Basic course dinghy sailing, 4 days "Zero to Solo" ENGLISH	Viggbyholm, Täby	09 Jul	4950
Grundkurs segling, 5 dgr - Logi Gistholmen (SVE) Seglarintyg 1 / 2	Gistholmen	05 Aug	7450
Grundkurs segling, 5 dgr - Logi Gistholmen (SVE) Seglarintyg 1 / 2	Gistholmen	12 Aug	7450
Grundkurs jollesegling 4 (2+2) dgr	Viggbyholm, Täby	29 Aug	4950