



SEGLARCOACHNING  
2025



## JSS Seglarcoaching 2025.

Syftet med seglarcoaching är att vi i så hög grad som möjligt skall kunna coacha på individuell nivå utifrån varje seglares önskan och ambition. Vi coachar på land innan och efter seglingen, samt på sjön via följebåtar där vi även tränar på olika moment och färdigheter.

Efter seglingen har vi enklare fika och tillsammans diskuterar vi och drar lärdom av dagens träning.

För att vara med i seglarcoachingen behöver du provat på segling tidigare, tex. i vuxenseglarskolan eller i ungdomssegelarskolan. Man behöver vara medlem i JSS, samt utföra 6 timmars underhållsarbete med våra träningsbåtar.

### **Båtar:**

Primärt mindre moderna 5,5 meters kölbåtar/sportbåtar C55 samt även 6 meters Monark 606. Det finns även möjlighet att segla olika jollar såsom tvåkrona och e-jolle och prova på större kölbåt vid något tillfälle..

### **Kostnad:**

Medlemskap JSS samt 100:-/tillfälle.

### **Personlig utrustning:**

Inga särskilda krav, men viktigt att "klä sig efter väder" och generellt sett ha vind- och vattentäta kläder, samt bra skor med bra grepp. Flytvästar finns att låna.

### **Förkunskaper nivå 1:**

Du ska ha provat på segling tidigare i någon form, tex. i vuxenseglarskolan, ungdomssegelarskolan eller provat på segling på annat sätt. Som deltagare bör du ha ambitioner att ta grönt kort.

### **Förkunskaper nivå 2:**

Grönt kort från seglarcoaching nivå 1 eller grönt kort från ungdomssegelarskolan.

### **Frågor, kontakta någon av coacherna nedan:**

Ralf Lilja: 0736-729939, [ralf.lilja@healthcompetence.se](mailto:ralf.lilja@healthcompetence.se)

Lars Ericson: 070-6304695, [ltl.ericson@outlook.com](mailto:ltl.ericson@outlook.com)

Carina Bengtsson: 070-1723579, [carinajb@live.se](mailto:carinajb@live.se)

**Känn dig varmt välkommen till Seglarcoaching 2025!**

Grönt kort innebär vissa krav samt förmånen att fritt få låna och träna vidare med våra båtar på egen hand.

## GRÖNT KORT FÖR ATT SEGLA C55 och 606 PÅ EGEN HAND

För att få låna JSS ungdomssektions C55 och 606 båtar krävs medlemskap samt grönt kort. Det ingår även att du bidrar med minst 6h per år som funktionär i verksamheten och underhåll av båtarna.

**KRAV: HA FÄRDIGHETER INOM VINDFÖRHÅLLANDE UPP TILL 10M/S OCH KUNNA:**

- ✓ Rigga, rulla och behandla segel på ett korrekt sätt.
- ✓ Lägga till och lägga ut på ett säkert sätt.
- ✓ Grundtrimma segel, klara stagvändning och gipp på ett säkert sätt.
- ✓ Reva storsegel på sjön och framföra båten med enbart fock på ett säkert sätt.
- ✓ Klara en man över bord situation på ett säkert sätt.

**KORT UTFÄRDAS AV INSTRUKTÖRER INOM JSS SEGLARCOACHNING OCH SEGELSKOLOR.**

- Den som lånar båt är alltid ansvarig att meddela sektionsansvarig om något går sönder på båten och vid uppmaning även hjälpa till att laga den.
- Alla som lånar en båt måste alltid göra en bokning på [jssklubb.se](http://jssklubb.se)

Datum: ..... Namn instruktör: .....

Namn medlem: ..... E-post: .....

Mobil: .....



nr  
10



# Årets klubb 2024

Svenska Seglarförbundet

Jönköpings Segelsällskap