



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:

500:- (5x100:-) för våren och 400:- (4x100:-) för hösten.

Medlemskap JSS är ett krav – 700:-/år

Viktigt när du fått en plats bekräftad:

1) Medlemskap senast 31 januari:

Du måste ansöka om medlemskap via hemsidan jssklubb.se, flik "Bli medlem" under rubrik JSS senast 31/1. Betalning görs sedan via faktura från JSS (700:- för år 2025) senast 16/2.

-

2) Betalning av kursavgift seglarcoaching våren 5 tillfällen (5x100:-) senast 16 februari:

Betalning görs enligt ovan via faktura från JSS och måste vara betald senast den 16/2.

PS. Om betalning inte kommer in i tid (senast 16/2) kommer din plats att erbjudas till annan person i "reservlistan".

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

Lars Ericson: 070-6304695, ltl.ericson@outlook.com

Carina Bengtsson: 070-1723579, 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 foca 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

Datum: Namn instruktör:.....

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

Mobil:.....



nr
10