

KOM GODT I GANG MED

ENKEL KAPSEJLADS



DANSK
SEJLUNION



TORM

Hvad er Enkel Kapsejlads?



Enkel Kapsejlads er et koncept, som er let at gå til for både nye sejlere og nye forældre.

Enkel Kapsejlads kan bruges af sejlere i alle bådtyper - for eksempel Optimist, Tera, Feva, Windsurfing osv.

Der er også eksempler på sejlklubber, der bruger Enkel kapsejlads til den ugentlige pigesejlads i kølbåde, regionale ranglister på tværs af klubber inden for windsurfing og til oplæring i kapsejlads i sejlaskolen.

Enkel Kapsejlads er i udgangspunktet udviklet med henblik på kapsejlads for de yngste børn. Når sejlklubbens erfarne sejlere er afsted til større stævner, er det oplagt, at nye forældre afvikler en Enkel kapsejlads for de sejlere, som er blevet hjemme i sejlklubben.

Enkel kapsejlads er:

- 🚩 Kapsejlads på børnenes præmisser med udgangspunkt i deres forudsætninger.
- 🚩 En sjov oplevelse.
- 🚩 Leg og læring til en overskuelig aktivitet, der tager udgangspunkt i børnenes udvikling.
- 🚩 En anderledes måde at konkurrere på, hvor der er flere vindere.
- 🚩 En social begivenhed.

Hvad kræves der for at sejle Enkel Kapsejlads?

- ▶ Forældre eller andre frivillige som officials.
- ▶ Fra 3-15 sejlere kan børnene få en fantastisk udviklende oplevelse
- ▶ Enkel Kapsejlads kan sejles i alle bådtyper



Planlægning

Banevalg

Banen skal passe til børnenes niveau og udvikling.

Hvem skal inviteres?

Klubbens egne sejlere og eventuelt sejlere fra naboklubber. Det anbefales, at man tilbyder lån af klubjoller - også til naboklubbernes sejlere - så transport af joller undgås.

Det skal overvejes, hvor mange der skal være med, hvilket afhænger af børnenes niveau.

På begynderniveau kan 3-5 sejlere på banen være ok, hvis det samtidig skal være overskueligt. De lidt mere øvede sejlere kan måske overskue helt op til 15 sejlere på banen.

Til Enkel Kapsejlads kan der sagtens være forskellige joller/både/boards i samme start. Det er sejleren, der inviteres - ikke bådtypen.

Plan B?

Børnene har glædet sig til en sjov, indholdsrig og lærerig dag! Derfor er det vigtigt, at der er en god plan B, i tilfælde af at vejret ikke tillader sejlads.

Varighed?

En Enkel kapsejlads kan være en formiddag, en aften eller en dag.

For helt nye begyndere kan det være én sejlads der afvikles på 10 min., men det kan også være en række sejlads over en dag for de lidt mere øvede sejlere.

Dagen skal naturligvis være afbrudt af frokostpause og den tid, der er afsat til alternative aktiviteter.

Det allervigtigste er, at børnene får gode oplevelser og en mindeværdig dag!



Afvikling

Skippermødet

Skippermødet er selve kernen i afviklingen af Enkel kapsejls. Vigtigheden af at tage sig god tid til at forklare, vise og prøve må ikke undervurderes! Det er derfor meget vigtigt, at det er en person med pædagogiske evner, der står for skippermødet.

Skippermødet bør indeholde følgende:

- 🚩 Startproceduren forklares og vises med de rigtige flag og lyde.
- 🚩 Banen vises på en græsplæne med de samme bøjer, der benyttes som mærker på vandet. (Banen skal naturligvis lægges korrekt i forhold til vinden).
- 🚩 Banen prøves, ved at alle i fællesskab går banen rundt på græsplænen. Husk at krydse, hvis det er nødvendigt, og at dukke jer for bommen, hvis der skal bommes, sådan at børnene prøver de rigtige bevægelser.






- 🚩 Det vises, hvor banen ligger, og hvordan dommerbåden ser ud.
- 🚩 Bagbord-styrbord-reglen gennemgås og vises fx ved hjælp af 2 joller, som ligger på jollevoognen på græsplænen.

Læs om pædagogik, forælderrollen og trænerrollen på Dansk Sejlunions hjemmeside.
+dansksejlunion.dk



Starten

Starten til Enkel Kapsejls er simpel og let genkendelig fra andre former for starter på fx et løb.

-  **3 minutter før start:**
Fløjt og rødt flag op. På pladserne!
-  **1 minut før start:**
Fløjt, rødt flag ned og gult flag op. Parat!
-  **Start:**
Fløjt, gult flag ned og grønt flag op.



Reglerne

Enkel kapsejladssesjles efter simple regler for kapsejladsses. Disse simple regler er overskueligt opbygget, så nye sejlere kan sejle Enkel Kapsejladsses uden at skulle sætte sig ind i mange detaljerede regler.

De simple regler omfatter:

- 🚩 Overhalende båd på samme halse skal vige.
- 🚩 Luv båd viger for læ båd.
- 🚩 Bagbord viger for styrbord.
- 🚩 Giv plads ved mærkerunding.
- 🚩 Undgå kollision.
- 🚩 Hvis en anden båd har pligt til at vige, og man vælger at ændre kurs, skal man give rimelig mulighed for at den anden båd kan undgå kollision.
- 🚩 Ved startsignalet, skal man være bag startlinjen.
- 🚩 Man må ikke berøre mærker.
- 🚩 Hvis man mener, at en anden båd har brudt en regel, og hvis denne forseelse er afgørende, kan man bede sejladsrådgiveren om at ændre placering.
- 🚩 Der tælles ikke point ved at point fra de enkelte sejladses lægges sammen til at udgøre et stævneresultat.
- 🚩 Nogle sejlere kommer hurtigere i mål end andre. Men der er ingen, som taber! En god mulighed for at skabe rammen for denne følelse er at sejle på tid og tælle omgange på banen, hvis man vil prøve kræfter med et alternativt baneformat. En sejlads kan fx vare 10-15 minutter.



Find mere inspiration

På Dansk Sejlunions hjemmeside kan man downloade forskellige skabeloner til at afvikle Enkel Kapsejlads.

Ligeledes kan man finde inspiration i en række andre koncepter, som henvender sig til breddesejlads for børn og unge.

+dansksejlunion.dk

Enkel Kapsejlads indgår i Dansk Sejlunions DS Stævnekoncept som anbefaling til afholdelse af lokale og regionale stævner for mindre erfarne sejlere.



**DANSK
SEJLUNION**

**Find mere inspiration på
Dansk Sejlunions hjemmeside**

dansksejlunion.dk