



# LBS Seglarskola 2023





VÄLKOMMEN TILL LOMMA! ÖSTLIGAST PÅ VÄSTKUSTEN N 55.40.5 E 13.04



Målet med LBS seglarskola är att alla ska tycka att segling är roligt och känna sig trygga och vilja fortsätta segla! På seglarskolan lär du dig grunderna i segling och det har du glädje av livet ut. Efter seglarskolan kan du fortsätta träna i LBS träningsgrupper och få djupare kunskaper om segling och kappsegling. LBS seglarskola lägger grunden för att ta dig från nybörjare till elitseglare om du önskar!.

**Hjärtligt välkomna!**



## Trygghet!

Grundregeln för nybörjare är att man skall känna trygghet! Försättarna kan successivt lära sig segla i friskare vindar i den takt barnen vill. Friskar vinden i för mycket för att segla på havet har vi i Lomma alltid möjligheten att stanna inne i hamnbassängen. Detta gör att vi kan segla trots att vinden och vågorna utanför hamnen inte tillåter detta.

### Vi seglar:

Vi seglar så mycket som möjligt. Blåser det lite kan man sitta inne i båten. Blåser det lite mer kanske man får sitta på kanten. Blåser det alldeles för mycket, eller man tycker det är läskigt får man stanna inne på land eller följa med i fölgebåtarna.

### Vi är på land:

Blåser för mycket för att segla t.o.m. inne i hamnen, har vi aktiviteter på land.

## Säkerhet

Vi är mycket måna om trygghet och säkerhet, därför gäller följande regler:

- Vi bogserar ofta ut alla jollar ur hamnen. Gäller nybörjarna, försättarna får segla ut själva om de vill
- Vi har många fölgebåtar, 2-3 stycken efter behov  
Medhjälpare, dvs. lite äldre barn med stor seglingserfarenhet, är med i jollarna efter behov
- Flytväst är ett krav i båt och på brygga
- Vi provar på hur det är att kapsejsa, och resa båten upp igen, under trygga förhållanden!
- Prata med instruktörerna om hur du känner det, det är viktigt att man börjar segla i den takt man själv vill. Det är helt ok att vara med i fölgebåten och titta på i början.





## Klädsel

Tänk på att det alltid är kallare på sjön än på land och att det nästan alltid är blött i båten. Principen lager på lager är alltid bra.

- Flytväst, OBS seglarväst, ej räddningsväst med krage eller uppblåsbar flytväst. Flytvästen skall bäras ytterst. Flytvästen ska vara lagom liten. Hellre för liten än för stor. De kiloangivelser som man finner i flytvästen är endast en storleksangivelse, det har absolut inget med göra hur stor flytkraft västen har. Ligger man på gränsen mellan två olika storlekar, ta den mindre, detta är en säkerhetsfråga. Alla CE-godkända flytvästar som finns att köpa i vanliga butiker har runt 45 N flytkraft.
- Varma kläder (vi är utomhus hela tiden oavsett väder)
- Mössa kan vara skönt när det är kallt och blåsigt och är dessutom bra om man är rädd för att få bommen i huvudet.
- Regnkläder. OBS! Regnbyxor är bra även när det inte regnar eftersom man sitter i en blöt båt hela tiden!
- Badkläder, solglasögon och keps när vädret är soligt och varmt (OBS! solskyddsmedel).
- Knyt fast kepsen i ett snöre i flytvästen så tappar man den inte i sjön.
- Handduk och **två kompletta omgångar torra kläder** (om man skulle trilla i)

Till seglarskolan behöver man inte torrdräkt. Men om man tänker fortsätta segla mycket och segla vår och höst när det är kallt i vattnet är torrdräkt viktigt. Med torrdräkt blir man inte blöt när man trillar i och för många tar det också bort rädslan för kapsejsning.





## Instruktörsrollen:

- Skapa trygghet i att segla en egen båt
- Lära barnen att segla och få barnen att tycka segling är kul.
- Få barnen att vilja lära sig mer och fortsätta att segla
- Det är utvecklande att arbeta som instruktör! Barn som seglar mycket i LBS kan fortsätta som medhjälpare och längre fram gå utbildning i Svenska Seglarförbundet och bli instruktörer.



## Om att vara seglarförälder...

### Föräldrarollen:

- Klä barnen rätt! Viktigt med varma kläder, ombyten mm. **Solskydd**, solglasögon, knyt fast kepsen i flytvästen. Mössa är varmt och skönt.
- Var positiv! Tyck att barnen är duktiga! Var positiv och peppa!
- Förstå barnens osäkerhet! Det är naturligt att man kan vara rädd och osäker och det är helt okej! Prata med ledarna. Varje barn bestämmer själv när han/hon vill segla!
- Hjälptill lagom mycket! Hjälptill att ta hand om båt & utrustning i början, men ta inte över för mycket. Hjälptill inte bara ditt eget barn, i LBS försöker vi lära barnen att gemensamt hjälpas åt med båtar och karror så det är självklart att vi vuxna också hjälper till med karror, att hålla båtarna vid bryggorna osv.

### INTE ta över...

- Inte vara med på samlingarna (i smågrupperna) eller tala om hur man ska göra, det är ledarnas roll!





## Egen Optimist

Har du egen båt tänk då på följande:

- Du kan lägga jollen i hamnen vid första kurstillfället.
- Båten måste vara i sjödugligt skick med tampar och tillbehör. LBS är inte ansvarig för ev skador som kan uppstå under seglarskola/läger.
- Märk båtens alla delar med namn och telefonnummer. Sätt en tejprensa med barnens namn på båtens akterspegel och på mast, spristake, roder och centerbord. OBS VIKTIGT! Riggskjulet är trångt och det är lätt att ta fel om sakerna inte är ordentligt märkta.
- Placera båten på anvisad plats dvs. innanför de vita sträcken längs kajkanten. Rigg och centerbord/roder placeras i riggskjulet.
- Jolleplats under kurstiden ingår i priset. Vill du ha båten liggande kvar efter Seglarskolan kan du hyra en jolleplats via LBS kansli.

OBS ! på nybörjarkurs används bara klubbens skol-jollar



## Tider Seglarskola:

### Förmiddagspass

08.00 - Samling, ombytt och klar OBS Ring och meddela tränaren om ni får förhinder att vara med!

- Segling och aktiviteter

11.30 - Samling, slut för dagen. Alla hjälps åt att vända båtarna och lägga dem i ordning och ta in allt i riggskjulet.

Klockan 12.00 skall vi vara helt klara.

### Eftermiddagspass

13.00 - Samling, ombytt och klar OBS Ring och meddela tränaren om ni får förhinder att vara med!

- Segling och aktiviteter

16.30 - Samling, slut för dagen. Alla hjälps åt att vända båtarna och lägga dem i ordning och ta in allt i riggskjulet.

Klockan 17.00 skall vi vara helt klara.

## Fika

Vi äter medhavd fika, antingen inne i hamnen eller på stranden. Ta med rejäl fika och vatten i en vattenflaska. Vatten är bättre än saft eller läsk då dessa båda är vätskedrivande och gör mer skada än nytta. Vet man att det kommer att bli fint väder med mycket sol och varma temperaturer, ta gärna med extra vatten eller se till att dryckes behållaren enkelt går att fylla på.

OBS! Inga glasflaskor!







## Pirat seglarskolan

I Piratseglarskolan får de minsta barnen lära sig om båtar, segling och kamratskap med leken som främsta verktyg. Det viktigaste är att barnen har roligt, och att vi låter fantasin flöda när vi låter dem prova olika former av segling. Seglingens utmaningar blir till engagerande piratäventyr anpassade efter barnens nivå. Vi har roligt tillsammans och barnen får en lekfull och spännande upplevelse.

På piratseglarskolan lär vi oss grundläggande båtvet, jollefakta och säkerhet vid vattnet på ett lättsamt och lekfullt sätt. Vi lär oss hur man riggar en optimistjolle, leker lekar och kanske till och med får följa med ut i motorbåten någon dag. Man kommer också att få prova på segling i optimistjolle.





## Efter seglarskolan

Om man efter seglarskolan vill fortsätta segla optimist anmäler man sig till Lomma Sailing Team. Där lär du dig tillsammans med seglarkompisar och tränare stegvis mer inom kappsegling, både teoretiskt och praktiskt. Vi tränar segling tillsammans under hösten, våren och sommaren, och under vinterhalvåret har vi teoriträffar och fysträning. Vi har 6st optimist jollar som håller tävlingsklass som du kan få adoptera en termin tills du väljer att köpa egen. Vi är indelade i tre grupper, grön, blå och röd nivå beroende på hur länge vi seglat och vilken nivå vi tävlar på, men många aktiviteter gör vi tillsammans.

Ledare för Lomma Sailing Team är våra äldre juniorer som själva är aktiva eller har varit aktiva elitseglare.





## Måndag, Tisdag & Torsdags träningar:

Varje måndag seglar våra gröna seglare, dvs nybörjargrupper. Här startar alla träningsverksamheten och våra tränare guidar er vidare till nästa nivå när ni är mogna. Så fort ni gått seglarskolan så är ni välkomna att delta på måndagsträningen.

Vi samlas kl 17:30 riggade och klara. Vi håller på till kl 20:00. Uppdaterad info på hemsidan

## Onsdagssegling:

Klubbens egen kappsegling på onsdagskvällar. En opretentiös tävling där man seglar i olika kategorier beroende på segel erfarenhet. Vi har en särskild bana för nybörjare och vill gärna välkomna alla nybörjare på onsdagsseglingarna,. Vi har följebåtar ute som ger extra hjälp. Föräldrar är mer än välkomna!.

**Öresunds Racen:** Detta är en deltävling i Öresunds Racen och ett bra tillfälle att för första gången prova på att tävla mot nybörjare från andra klubbar. Tränare från Grön grupp följer med till tävlingarna och hjälper seglarna. Klubbens båtar finns till förfogande.

**Klubbmästerskap tbd:** Det finns en särskild nybörjarklass för alla som gått seglarskolan. Klubbmästerskapet där vi förutom att köra alla klasser som vi har aktiva seglare i har även en gum- och gubbsegling i den berömda blodiga yxan Cup. Efteråt brukar vi ha gemensam middag i klubbhuset.





# Öresunds Cup

för dig som vill börja kappsegla!

Öresunds Cup är för dig som vill prova på kappsegling. Banorna är korta, reglerna är färre och man har möjlighet att få stöd av instruktörer under kappseglingen. Allt för att så många som möjligt ska ta sig runt banan och få en trevlig dag på havet.

Skulle det blåsa för mycket för nybörjare, seglar vi inte.

Priser till alla deltagare!

Vill du veta mer om tävlingar, regler och anmälningar, prata med dina instruktörer eller annan klubbledare.

2012 seglas Öresunds Cup på följande platser och datum:

Skanör, SBK  
[www.sbk.skanor-falsterbo.com](http://www.sbk.skanor-falsterbo.com)

Borstahusen, BoSS  
[www.borstahusens-ss.se](http://www.borstahusens-ss.se)

Lomma, LBSK  
[www.lbs.nu](http://www.lbs.nu)

Malmö, MSS  
[www.mss.m.se](http://www.mss.m.se)

Barsebäck, SSP  
[www.pinhattan.se](http://www.pinhattan.se)

Bjärred, BOJK  
[www.bojk.se](http://www.bojk.se)

Mer info finns på [www.sksf.nu](http://www.sksf.nu) och hos respektive klubb!

Borstahusen

2023

Foto & Layout: Michael Skog

## Öresunds Racen

Öresunds Racen är en serie av tävlingar som genomförs av klubbarna i Öresundskretsen.

Tävlingarna riktar sig till optimistjolleseglare som gått/går seglarskola och vill prova på att kappsegla

Under 2018 seglas Öresunds Racen på följande ställen och datum. Om man vill vara med kan man låna jolle av klubben men man får själv transportera den till tävlingen vilket man gör på biltaket eller så lånar man klubbens jollesläp.



VÄLKOMMEN TILL LOMMA! ÖSTLIGAST PÅ VÄSTKUSTEN N 55.40.5 E 13.04



# Lommabuktens Seglarklubb

77 års båtliv i Lommabukten 1946 - 2023

Seglarskola i Lomma 2023

## VÄLKOMMEN TILL LBS

Lommabuktens Seglarklubb LBS i Lomma hamn är med över 1100 medlemmar, 450 båtplatser, aktiviteter både på sjön och på land för alla åldrar året om av Svenska stjärns och aktiva båt- och kano- och segelklubb. 17

## PÅ GÅNG

**JUN 14** Informationsmöte

## SEGLARSKOLA 2023



**Gå ofta in på vår hemsida!**

**[Jolle \(lbs.nu\)](https://www.facebook.com/LBSLommaSailingTeam)**

**<https://www.facebook.com/LBSLommaSailingTeam>**

**LOMMA SAILING TEAM**  
@LBSseglarskola

Startsida  
Om  
Evenemang  
Foton

Gillar ▾ Följer ▾ Dela ...

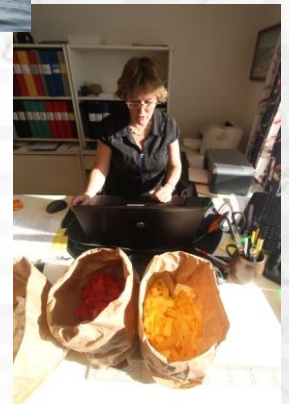
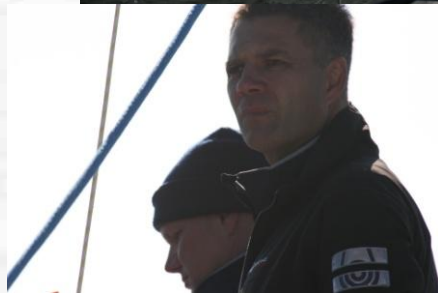
[Kontakta oss ↗](#)



VÄLKOMMEN TILL LOMMA! ÖSTLIGAST PÅ VÄSTKUSTEN N 55.40.5 E 13.04

## Föräldraengagemang är viktigt:

Vi vill gärna att fler föräldrar engagerar sig i klubben! Våra seglare (ungdomar) klarar sig inte utan er föräldrar. Detta skapar ett unikt band i familjen vilket är till stor glädje för alla. Segling är verkligen en familjesport. Därför har vi flera olika kommittéer så hör gärna av dig om du vill engagera dig!





VÄLKOMMEN TILL LOMMA! ÖSTLIGAST PÅ VÄSTKUSTEN N 55.40.5 E 13.04

😊 Välkomna till LBS 😊

