

# Välkommen till Lerbergets Segelsällskaps seglarkurs 2023!



**Kurs:** Tjejsegling nybörjare

**Tid:** Varje torsdag från v. 25-34  
Start den 22/6 klockan 18.00 – ca 20.30.

**Plats:** Samling vid jollebodarna/trädäcket vid södra delen av Lerbergets hamn.

## **Kort info om kursen:**

Vår kurs i C55 har som mål att lära ut båtens delar, riggning, placering i båten och de grundläggande segelsätten. Kursen tar också upp säkerhet på havet och vad ett gott sjömanskap innebär. Vi utgår från seglarnas tidigare erfarenheter.

När vi seglar kommer instruktören alltid att vara med på vattnet, antingen i segelbåten eller i en säkerhetsbåt och vara beredd att coacha och hjälpa till om det skulle uppstå något problem. Det är instruktören som bedömer i vilka väder det går att segla, de utgår ifrån era kunskaper och klubbens riktlinjer. Om det är dåligt väder och det inte går att segla fokuserar vi på teoretiska kunskaper istället.

## **Utrustning:**

Vi rekommenderar följande utrustning:

- Flytväst/ seglarväst (finns att låna om man inte har)
- Seglarställ, alternativt regnkläder/vind- och vattentäta ytterkläder
- Gympaskor/sandaler som får bli blöta eller låga stövlar.
- Solskydd; solkräm, solglasögon, keps
- Vattenflaska

## **Kontakt:**

Har ni några frågor går det bra att maila till: [seglarskola@lerss.se](mailto:seglarskola@lerss.se)

Meddela även eventuella allergier, mediciner eller annat som instruktörerna bör känna till första dagen.

## **Bra att veta:**

Under hela sommaren är man, som medlem i klubben, välkommen att vara med på våra kvällseglingar. Under onsdagarna 18-20 kommer C55:an ibland att användas för prova-på segling, men om man har kunskap är man välkommen att segla laser eller annan jolle. Efter seglingen på onsdagskvällar grillar vi tillsammans. Man tar själv med det som man vill grilla. Hela familjen är välkommen.

**Välkommen!**