

TRÄNINGSGUIDE

Välkommen till KSSS träningsverksamhet!

KSSS Träningsverksamhet satsar på segling som idrott, med träning och tävling på alla nivåer. I KSSS strävar vi efter att ständigt utvecklas som seglare och kompis oavsett om man är nybörjare eller på elitnivå men att segla och tävla skall också vara roligt! Vi har som mål att KSSS träningsverksamhet att hela tiden utvecklas för att på bästa sätt kunna ge seglare möjlighet att nå så långt de själv vill. Att segla OS, Volvo Ocean Race, America's Cup eller liknande ska kunna vara lika realistiska mål som att kunna kappsegla på lokal nivå. Enda skillnaden är hur långt seglaren själv vill gå. Alla aktiviteter i KSSS genomförs med stor omtanke. Alla som kommer till KSSS skall känna sig välkomna!

Med vänlig hälsning,
KSSS träningsverksamhet

Värdegrunderna inom KSSS Träningsverksamhet

S

STÄNDIGT UTVECKLAS

- I KSSS strävar vi efter att ständigt utvecklas som seglare och kompis oavsett om man är nybörjare eller på elitnivå.
- KSSS Träningsverksamhet satsar på segling som idrott, med träning och tävling på alla nivåer.
- På KSSS träning fokuserar vi på prestation, vad är du nöjd med, vad har du lärt dig, istället för placeringar och tävlingsresultat.

- Som KSSS Tränare strävar man efter att ständigt utveckla sitt ledarskap. Tränarna har ansvar för att alla seglare i träningsgrupperna blir sedda och utvecklas i sin egen takt.

- KSSS träningsverksamhet utvecklas ständigt för att på bästa sätt kunna ge seglare möjlighet att nå så långt de själva vill. OS, Volvo ocean race, America's Cup eller liknande ska vara realistiska mål för seglare i KSSS träningsverksamhet

E

ENGAGEMANG

- Träningsverksamheten i KSSS bygger på ideellt engagemang från många.
- KSSS tränare och ledare skall ha ett engagemang i klubben och ett stort engagemang att lära barn och ungdomar att segla.

- Som förälder välkomnar vi att man engagerar sig i klubben. Du är lika välkommen oberoende om du vill jobba med träning, som kommitteledamot eller som funktionär.

- Alla aktiviteter i KSSS genomförs med stor omtanke. Alla som kommer till KSSS skall känna sig välkomna.

G

GLÄDJE

- Att segla och tävla skall vara roligt!
- I nybörjargrupper och prova-på aktiviteter i KSSS regi är det viktigaste att ha roligt och känna sig trygg.

- I träningsgrupperna är träningen ambitiös och kräver koncentration men man skall också ha mycket roligt tillsammans med sina seglingskompisar. Med glädje och kul ökar motivationen och lusten att träna.

- KSSS tränare och ledare har en viktig roll att förmedla glädjen i segling och bygga Team-känsla.

- På KSSS träningar är ett mål i sig att ha kul men också ses chans till utveckling.

L

LAGANDA

- KSSS är byggt på glädje, gemenskap och segling.

- Träningsgrupperna i KSSS fungerar som ett lag där vi försöker gemensamt åka till tävlingar och bo tillsammans om möjlighet ges.

- Lagledare i träningsgrupperna får finnas och detta kan vara engagerade föräldrar i gruppen som samverkar och stöttar tränarna för att bygga lagkänsla.

- Vi i KSSS träningsverksamhet har som mål att alla skall hjälpas åt, man hjälper sina Team-kompisar och som förälder hjälper man även andra.

- Vår ambition i KSSS är att äldre seglare skall hjälpa yngre seglare och äldre och mer erfarna tränare skall hjälpa och stötta yngre tränare.

A

ANSVAR

- Som seglare i KSSS har man ansvar för att göra sitt bästa, vara väl förberedd, rätt klädd, lyssna på sina tränare och ledare samt visa god sportsmannaanda och vara bra kompis mot andra

- KSSS tränare har ett stort ansvar för att bedriva verksamheten på ett ansvarsfullt och utvecklande sätt.

- Tränare och ledare är viktiga förebilder för seglarna. Tränare och ledare skall använd och bruka båtar och material på ett ansvarsfullt sätt samt alltid bära flytväst och vara klädd efter väderlek.

- Som deltagare och föräldrar i träningsverksamheten har vi gemensamt ansvar för att KSSS träningsfaciliteter inte får onödigt slitage och sköts på ett ansvarsfullt sätt.

- Alla har gemensamt ansvar för att representera KSSS på ett positivt sätt utanför klubben.

Som ny i KSSS träningsverksamhet

KSSS bedriver träningsverksamhet i Saltsjöbaden och på Ranängen i Djursholm.

Träningsgrupper för juniorer finns i Optimist, Zoom 8, E-jolle, Laser Radial, 29er.
För seniorer bedrivs träning i några utvalda klasser beroende på kritisk massa av båtar.

Träningen på KSSS är indelad efter Svenska Seglarförbundets Färgpyramid. Färgpyramiden är en modell för att beskriva de olika nivåerna inom segling. Alla aktörer innefattas, det vill säga seglare, tränare och ledare med olika uppgifter på kappseglingsbanan.

På KSSS har vi träningsgrupper från grön nivå för nybörjare till svart nivå för de som kappseglar på hög internationell nivå.



Trygghet

När man ny hos KSSS är det viktigt att man känner sig trygg och har kul. Detta är de viktigaste hörnstenarna för oss så man vi får rätt förutsättningar till utveckling redan från start.

Säkerhet

På KSSS är vi måna om trygghet och säkerhet, därför gäller följande förhållningsregler:

- Flytväst är ett krav för barn och tränare att ha på sig på hamnplan under träningen.
- Vi har många följebåtar på vattnet till varje träning.
- Medhjälpare, dvs. tränare och ledare med seglingserfarenhet och utbildning av att lära ut.
- Vi provar på hur det är att välta och kapsejsa under trygga förhållanden.
- Prata med våra tränare om hur du känner. Det är viktigt att man utvecklas i den takt man själv vill.

Klädsel/utrustning

Till våra nybörjargrupp behöver man inte torrdräkt. Men om man tänker fortsätta segla mycket och segla vår och höst när det är kallt i vattnet är torrdräkt det bästa plagget att införskaffa. Torrdräkt fungerar större delen av året och är bra då man ej blir blöt när man trillar i. Den ger även en bättre trygghetskänsla för seglaren och för många tar den bort rädslan för att kapsejsa.

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

- Flytväst, OBS seglarväst, ej räddningsväst med krage. Flytvästen skall alltid bäras ytterst.
- Ombyte och handduk skall man ha med sig om man skulle bli blöt eller trilla i vattnet. Ska finnas med till varje träningspass.
- Att ha mössa när det är kallt då mycket värme försvinner genom huvudet.
- En keps när det är varmt och för att skydda mot solen. Tänk på att det är bra att knyta fast kepsen med ett snöre i flytvästen om den skulle blåsa av.
- Tänk på att solen reflekteras i vattnet och därför är ett par solglasögon och solkräm bra att ha på vår och höst.
- Regnkläder eller sjöställsbyxor är bra innan man köpt torrdräkt då det oftast är blött i båten.



Hyr Optimist (Grön grupp/Ljusblå gupp)

1. Alla båtar är numrerade. OBS! VIKTIGT Använd rätt roder och centerbord till rätt båt!
2. Du som hyr båt har ansvar för den under träningspasset och måste vara aktsam om båtens alla delar
3. Båten skall läggas på anvisad plats på hamnplanen. Rigg och centerbord placeras i mastskjulet på hamnplan.

Kontroll av Hyrbåt

Kontrollera att...

- Flytkuddar är hela och sitter fast.
- Hängbanden är hela och sitter fast
- Rodret och dess rorkult samt rorkultsförlängare är hela.
- Centerbordet går ner och passar i centerbords-trumman.
- Förtamp finns och är minst 5m lång så det går att bogsera båten om så behövs
- Mastsäkring finns och sätts fast innan man går ut på vattnet (sitter under toften så att masten inte glider ut när man kapsejsar).
- Öskar finns i båten och är fastsatt med en tamp
- Man rapporterar eventuella skador i seglet och på skrov till ansvarig tränare.
- Alla litsar i seglet finns och är ordentligt på plats.
- Pristaken är hel och att kontrollera fästanordningen på masten.
- Fästanordningar till skotet på bom och i båten fungerar och att skotet är tillräckligt långt. Behöver ni hjälp så tveka inte att fråga någon av tränarna eller någon annan duktig seglare/förälder på hamnplan så hjälper de dig...

Guide till att köpa egen båt

Om man är intresserad av att köpa egen båt rekommenderar vi att gå in på svenska Optimistförbundets hemsida. Naturligtvis går det också att titta på blocket mm.

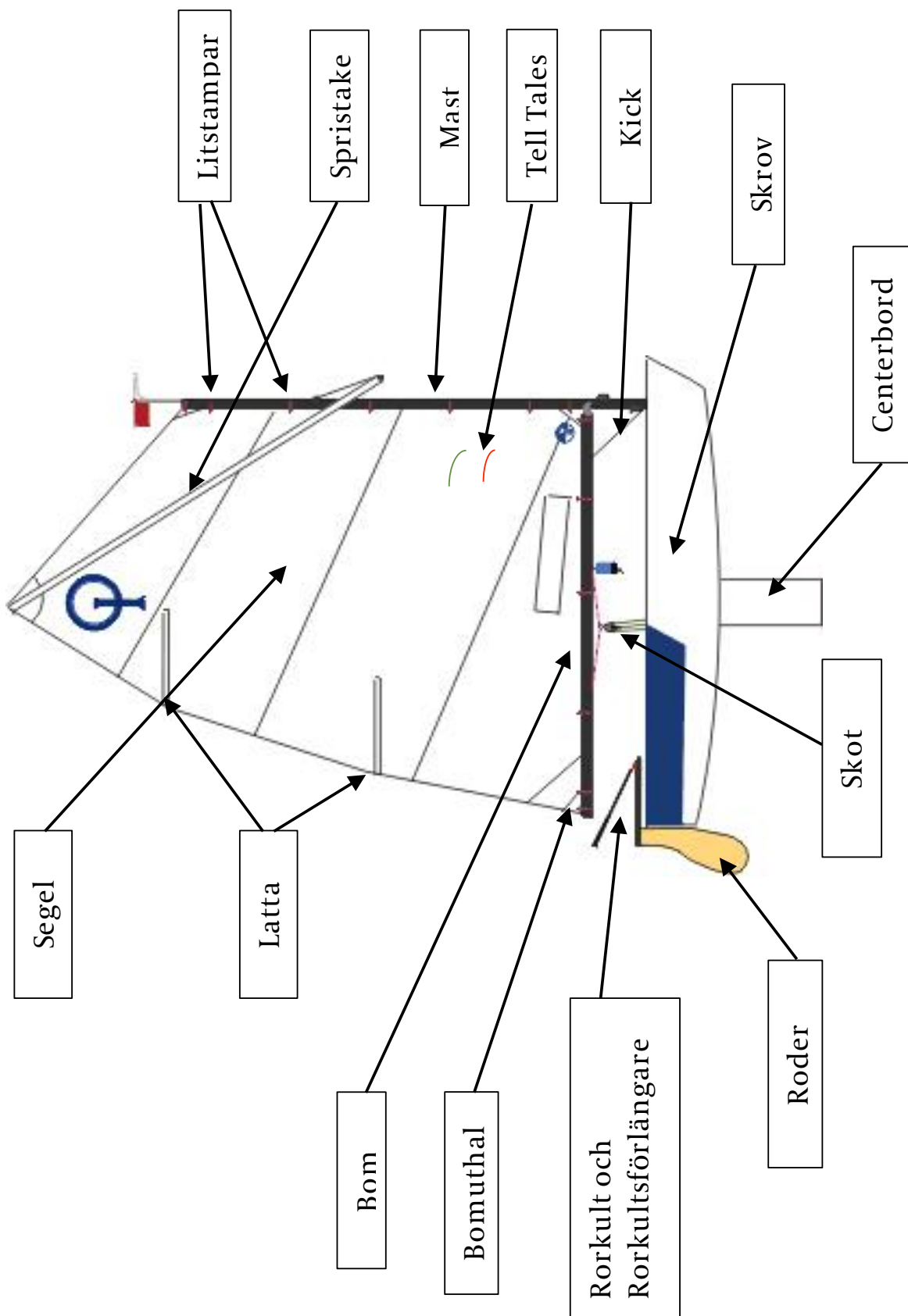
En kappseglingsbåt ligger i pris från ca 10 000 kronor och uppåt för en bra kappseglingsoptimist. En rekommendation är att titta efter one-design båtar och dessa känns igen på att segelnumret är fyrsiffrigt och börjar med en 3;a eller 4;a i segelnumret.

Ett bra tips är att också höra och lyssna på hamnplan med de föräldrar som varit med lite längre i optiklassen. Det brukar både kolla på vilka båtar som är till salu samt vad man skall titta efter.

Guide för dig som har egen Båt

- För att ha sin båt på hamnplan skall man ha betalt träningsavgiften. Se till att få klistermärke som är numrerat ifrån kansliet som visar på att ni har betalt träningsavgift. Fäst denna på båtens akter spegel.
- Märk båtens delar med namn och nr. Sätt en tejp remsa på båt och de olika riggdelenarna och märk med seglarens namn. I Optiboden finns många segel och riggar så det är lätt att ta fel om sakerna inte är upp märkta.
- Placera båten på anvisad plats på hamnplan. Förvara rigg och centerbord placeras i Optiboden.
- Man kan lägga sin båt på hamnplan från och med när träningsäsongen börjar och tas bort när träningsäsongen slutar.

Optimistjollens olika namn och delar



Föräldrarollen

- Var positiv! Tyck att barnen är duktiga! Peppa och säg vad dom har gjort bra! Säg inte vad barnen ska göra bättre, det är tränarens roll!
- Förstå barnens osäkerhet! Det är naturligt att man kan vara rädd och osäker i början. Detta är okej! Prata med Tränarna, varje barn bestämmer själv i början när han/hon vill segla.
- Hjälptill lagom mycket! Hjälptill att ta hand om båt och utrustning i början, men ta inte över för mycket. Hjälptill inte bara ditt eget barn utan i KSSS försöker vi gemensamt hjälpas åt med båtar och kärror så vi får bra och kvalitativ träning.
- Ingen lär sig i början att segla efter en vecka. Väder och vind påverkar mycket vad seglarna hinner lära sig. Kontinuitet gör att utvecklingen går framåt, man övar mer och upptäcker tjustringen med kappsegling.
- Inte ta över eller tala om hur man skall göra, det är tränarna och ledarnas roll.
- Tänk på när du anmäler ditt barn till träningen på KSSS att det är bättre att börja i en lättare grupp och bli uppflyttad än att börja i en svårare grupp och inte hänga med! Alltid roligare att bli uppflyttad än nerflyttad. Kontakta tränare eller Ansvarig över träningsverksamheten om du känner dig osäker.
- OBS det är alltid ansvarig tränare tillsammans med Ansvarig över träningsverksamheten som bestämmer vilken grupp barnet ska segla i.



Föräldraengagemang

Ni är välkomna med feedback till ansvarig över träningsverksamheten. Vi är tacksamma för alla synpunkter då vi är måna om att utveckla träningsverksamheten.

KSSS vill gärna att fler engagerar sig i klubben! Vi är glada över intresset för seglingssporten och KSSS och vill gärna att fler ansluter sig och bidrar till att vi får fram fler kappseglare. Hör gärna av dig om du är intresserad av att engagera dig i klubbens verksamhet.



KSSS tränare

Som KSSS Tränare strävar man efter att ständigt utveckla sitt ledarskap. Tränarna har ansvar för att alla seglare i träningsgrupperna blir sedda och utvecklas i sin egen takt.

På KSSS vill vi att våra tränare...

- Är engagerad i sina seglare.
- Är engagerad i verksamheten
- Tycker att det är roligt att förmedla kunskap
- Tar ansvar
- Är på plats minst 30 min innan träningen börjar och är klara med sina förberedelser i tid
- Har en ambition att utvecklas som ledare
- Ser till att alla seglare och tränare trivs i gruppen och mår bra

Säkerhet

- Ser till att alltid använda flytväst
- Ser till att våra seglare alltid använder flytväst
- Veta hur många seglare som är på träningen
- Räkna seglarna på vattnet och vid samlingar
- Kontrollera att seglarna har rätt utrustning i förhållande till rådande väderlek
- Att veta hur Du ska agera vid en eventuell katastrof situation



Praktisk info

Saltsjöbaden

- I Saltsjöbaden får parkering inte göras på hamnplan eller på KSSS område. Parkering hänvisas till parkeringen vid stationshuset.
- Skota hem mittemot kansliet i Saltsjöbaden har verksamhet för rörelsehindrade och därför är det inte tillåtet att blockera deras ingång eller handi kapplatser.
- Kod till omklädningsrum och upp till köket är 1066 och kan användas av KSSS seglare och föräldrar. I köket finns kaffekokare och det är tillåtet att koka kaffe samt att använda köket.
- Tänk på vi hjälps åt att hålla efter gemensamma utrymmen och att man alltid lämnar det snyggt för allas trevnad.
- Glöm eller lämna inte kvar grejor eller kläder i omklädningsrummen så de inte riskerar att slängas eller försvinna

Ranängen

- Parkering finns utanför grindarna till Ranängen. Parkera ej framför grinden då vi delar hamnplan med utomstående part.
- Klubbhus och faciliteter är under utveckling och tills detta är klart finns moduler som fungerar som klubbhus och omklädningsrum.
- Toalett finns på baksidan i separat modul tills nytt klubbhus är på plats

Hemsida/info

KSSS officiella hemsida finner du på www.ksss.se. Här finner ni all info om KSSS, telefonnummer, E-mail adresser till kontaktpersoner på KSSS, massor av nyttig information och nyheter om vår verksamhet och våra anläggningar. Vi finns även på Facebook med nyheter och info.

WWW.KSSS.SE

Kunskapsmål i respektive grupp

Grön Grupp

Målet är att seglaren ska att kunna...

Teknik/Fart

- Kapsejsa en båt och välta upp båten på egen hand
- Tömma en båt på vatten med hjälp av båtens öskar
- Styra rakt
- Segla halv vind mellan två bojar
- Segla läns mot ett märke
- Ligga still i vindöga samt ta sig ur det och börja segla
- Slå båten från en bog till en annan utan att fastna i vindöga
- Gippa båten kontrollerat och själv sitta rätt efter gippen
- Sitta på kanten och segla samt
- Kunna segla de olika seglingsätten

Blå Grupp

Målet är att seglaren ska att kunna...

Teknik/Fart

- Kryssa mot vinden och hålla båten plan
- Segla båten med rätt lutning på halv vindsbana
- Segla läns och sitta rätt i båten
- Ta upp centerbordet på länsen
- Styra båten med fart genom slagen och stanna på rätt kurs på nya bogen
- Ligga still i vindöga och kunna ta sig ur detta åt val fritt håll
- Gippa båten och samtidigt byta sida under gippen
- Hänga ut kroppen med hjälp av hängbanden
- Runda ett läns märke och styra till kryss samtidigt som man skotar in seglet

Taktik

- Veta hur en start går till
- Kunna starta på startsignalen på startlinjen
- Kunna segla banan på KSSS veckosegling

Kunskapsmål i respektive grupp, forts...

Röd Grupp

Målet är att seglaren ska att kunna...

Teknik/Fart

- Hänga ut ur båten och jobba in i båten under hårdvind
- Parera vågor genom att styra båten
- Segla läns och pumpa seglet i vågorna
- Luta upp båten på undanvinden
- Kunna ösa ur båten på kryss och läns
- Styra båten med fart genom slaget och samtidigt växla hand mellan skot och roder under slaget så det blir rätt när man kommer till nya bogen
- Ligga stilla på en startlinje och på signal snabbt falla av och accelerera
- Komma in till ett märke och direkt efter rundning genomföra en gipp
- Genomföra en upprundning med rätt avstånd till märket och komma ut med fart
- Sitta rätt placerad och skota rätt under alla segling sätt

Trim

- Litsa ett segel jämt vid mast och bom
- Justera centerbordet under segling
- Spria om under segling
- Trimma om kicken på vattnet
- Segla efter telltails i seglet

Taktik

- Titta upp och se vindbyar
- Upptäcka vindskift på kryssen
- Slå på stora vindskift
- Titta bakåt på undanvind och upptäcka byar
- Titta bakåt på länsen och veta om man seglar i fri vind eller om en annan båt täcker en
- Förstå när man seglar i fri vind på kryssen och en annan båt ger mig störd vind
- Se när de ligger på layline mot ett märke
- Förstå och kunna ta ett landmärke på en startlinje och hur jag använder det

Regler

- Kunna de mest grundläggande reglerna om "Rätt till väg" och om "God sportsmannaanda på banan"

Svart grupp

Målet är att seglaren ska att kunna...

- Variera sin hängställning samtidigt som de på bästa sätt använder kroppen för att driva båten framåt
- På kryssen göra ett effektivt rullslag så att båten accelererar ut ur slaget
- På läns använda båten lutning och pumpa seglet för att accelerera ut ur gippen
- Accelerera båten vid upprundning genom att använda båten lutning
- Ha kontroll över båten genom aktivt arbete med skotning och kroppen med minimalt roderarbete
- Arbeta med kropp, skotning och styrning för att uppnå planing på undanvinden

Trim

- Experimentera och utveckla trimmet på sin båt. Dvs, jobba med spristaken, centerbordet, kicken, uthal och litsningen i olika väderförhållanden

Taktik

- Se vad som händer för sina medtävlade och försöka utnyttja informationen till sin egen fördel
- Kontinuerligt ha blicken utanför båten och tolka info om förhållandena på banan
- Använda information som man fått under racet till nästa ben eller nästa race. Dvs, vad som hänt på första kryssen kommer nog hända på andra kryssen också!
- Bevaka sin position gentemot sina konkurrenter
- Använda landmärke och enslinje i starten

Regler

- Ha kunskap om reglerna KSR del 2, när båtar möts
- Veta hur en protestförhandling går till

Fysträning

- Ha grundläggande kunskap om vad som händer med kroppen när man tränar
- Veta skillnaden mellan konditionsträning och styrketräning och varför dessa är bra för sin segling

Kost

- På egen hand göra en bra matsäck som innehåller tillräckligt med energi och vätska för en tävlingsdag
- Varför man måste fylla på med mat och vätska vid olika förhållanden

- Dessutom kunna ta hand om yngre seglare och vara god förebild/mentor för de yngsta seglarna på hamnplanen.
- Dela med sig av sin kunskap och knep.
- Förstå att effektiv och bra träning krävs för att nå framgång.