

Schema - Hjälptränarkurs

PowerPoint presentationen "Hjälptränarkurs" följer hela dagen. Rubrikerna är markerade i tjockstil nedan.

10:00 - Välkomna

- Namn och lära känna-lekar
 - o Bokstavslek

10:15 – Starta presentationen

- PowerPoint presentationen:
 - o **Hjälptränarens roll**
 - "Vad gör hjälptränaren i seglarskola?" - se separat dokument
 - Ambassadörer: Det bästa med att segla (en runda)
 - o **Ledarskap**
 - o **Sjövetsreglerna**

11.00 - Lägga bojar, förtöja båtar, göra i ordning motorbåt, bogsera

- Knopträning (halvslag (egen och annan), pålstek)
 - o Knyt pålstek runt ett sänke, mät rätt längd lina och knyt sedan ett halvslag runt bojen med änden.
 - o Träna först på land och sedan på vattnet.
- Knyt fast en seglarskolebåt vid bryggan.
- Gör i ordning en motorbåt (sätt i tanken, ner med motorn, starta, osv).
- Träna på att lägga ett märke en liten bit utanför hamnen, kör ett varv och plocka sedan upp märket igen.
- Bogsera en seglarskolebåt.

13:00 – LUNCH

14:00 - Båtrigging

- PowerPoint presentationen:
 - o **Rigga båten och kolla att den är säker**
- Checklista optimisten (separat dokument)
- Praktisk övning:
 - o Knyt litslinor (råban + "råban med låsning")
 - o Rigga
 - o Lyftteknik

15:00 - Genomgång i att hålla en genomgång, på två sätt, i tre steg*

- PowerPoint presentationen:
 - **Att hålla en genomgång**
 - **Genomgången**
- Praktisk övning på genomgångar **två och två** (förslag på ämnen nedan):
 - Tillägning
 - Slag
 - Kryssa
 - Runda
 - Styrbord – babord regeln

15:45 – Diskussion

- PowerPoint presentationen:
 - **Avslutning**
 - Vad kan ni ta med er?
 - Nyckelord att ta med sig
 - Hur vill du att seglarna ska uppleva/komma ihåg dig som hjälptränare

16:00 - Slut för idag!