



Friskvårds-
bidragsberät-
tigad kurs!

Grundkurs segling jolle, vuxen

Sailstar arrangerar seglarkurser i jolle för vuxna

I jolle lär du dig snabbast och du kommer att bli förvånad över hur mycket du lär dig på kort tid! Våra grundkurser är fyra dagar (med något undantag där den är tre dagar), antingen är kursen över två helger eller mitt på sommaren sammanhängande kurser om tre eller fyra dagar. Vi seglar i moderna, oömma och nya jollar, både enmansjollar och tvåmansjollar. Laser BUG, RS Zest och RS Quest.

Första dagen börjar med ett längre teoripass och varefter dagarna går blir det mer och mer segling. Vårt mål är att du efter genomgången grundkurs ska kunna ta en segeljolle, rigga och sjösätta den och segla runt en ö och komma tillbaks på egen hand i måttliga vindstyrkor.

Kurserna kan vara på olika platser, se i anmälan var kursen är. Kursdagen startar kl. 10.00 och avslutas kl. 17.00. Våra instruktörer är vana seglare och instruktörer, många av dem kapseglar och flera har fartygsbefälsutbildning.

I kursen ingår kursdokumentation. Vi har våtdräkter och flytvästar till alla deltagare. Efter genomgången kurs kan man erhålla Seglarintyg 1 (tillägg 300:-)

På seglarkursen lär du dig seglingens grunder, vindar, knopar, väjningsregler, kapsejsning, riggning, termer och mycket mer. Max 8 deltagare per kurs och vi har gott om båtar i olika storlekar.

Sailstar

www.sailstar.se info@sailstar.se Tel. 076-114 19 30, 070-911 15 03

Om Sailstars seglarkurser

Sailstars kurser arrangeras i segeljollar. Vi seglar Laser BUG (enmansjolle), RS Zest (en/tvåmansjolle) och RS Quest (flermansjolle). Att lära sig att segla jolle är ett snabbt sätt att lära sig och det är enkelt att växla upp till stor båt (kölbåt) efter att ha lärt sig grunderna i jolle. Jollesegling är mer fysiskt än att segla kölbåt, vi lär oss att kapsejsa och vi rör oss i jollarna.

Platserna vi seglar på

Vi arrangerar seglarkurser och seglarskolor i Stockholm, Barnvik på Värmdö eller i Skärgårdsstad norr om Åkersberga. Vi arrangerar kölbåtskurser i Stockholms skärgård. Dessutom arrangerar vi seglarkurser i Kroatien, då på kölbåt.

Utrustning

Sailstar har vådräcker och flytväst till er under kurserna. Ni tar med er bra skor typ träningskor, täckande badskor eller liknande. Inte stövlar. Ta även med er badkläder, vindtäta byxor och jacka.

Krav

Ni ska kunna simma minst 200 meter. Det är det enda kravet för våra grundkurser i segling.

Typ av kurs

Våra kurser för vuxna och familj är gjorda för vuxna, med längre teoripass än vad barnen har. Våra grundkurser är tre eller oftast fyra dagar. Det går att gå de två första dagarna när det finns plats för det och man inte har möjlighet att vara med längre, det kallar vi för introduktionskurs. Våra grundkurser på vår och sensommar/höst sker över två helger medan vi arrangerar tre grundkurser på sommaren i en följd.

Ledarna

Vi har ett antal erfarna ledare som har varit med på Sailstar flera säsonger. Många har Kustskepparexamen och Fartygsbefäl klass VIII och stor vana från både jolle- och kölbåtssegling. Flera kappseglar.

Teori & praktik

Kurserna innehåller teoripass och vi använder vår egen bok "Lära sig segla, cool, kull!" på jollekurserna och på kölbåtskurserna "Seglingens grunder 2.0".

Kurser 2018

Kurs	Start	Slut	Pris
Grundkurs jollesegling vuxen 2 + 2 dagar	19 Maj	27 Maj	4 650 SEK
Grundkurs jollesegling vuxen 2 + 2 dagar	09 Jun	17 Jun	4 650 SEK
Grundkurs jollesegling vuxen 2 + 2 dgr	30 Jun	08 Jul	4 650 SEK
Grundkurs jollesegling vuxen 4 dagar	12 Jul	15 Jul	4 650 SEK
Grundkurs jollesegling vuxen 3 dagar	20 Jul	22 Jul	3 750 SEK
Grundkurs jollesegling vuxen 3 dagar	27 Jul	29 Jul	3 750 SEK
Grundkurs jollesegling vuxen 2 + 2 dgr	18 Aug	26 Aug	4 650 SEK
Grundkurs jollesegling vuxen 2 + 2 dgr	01 Sep	09 Sep	4 650 SEK

Bokning och anmälningsavgift

Bokning sker på hemsidan. Vid bokning betalas anmälningsavgift om 1 200:-, resterande avgift betalas innan kursens start. Om ni kan anmäla er och betala en anmälningsavgift så har ni fått en plats på kursen, på vissa kurser finns det reservplatser vilket ni får besked om vid anmälan. Vid avanmälan senast 21 dagar återbetalas kursavgiften förutom anmälningsavgiften. Anmälnings- eller bokningsavgiften återbetalas ej. Sker avanmälan senare än 21 dagar innan kursstart tillfaller hela kursavgiften Sailstar. Om kursen inte blir av återbetalas även anmälningsavgiften.