



# Guide - Att var optimistförälder

Gjord av Optimistjolleförbundet i samarbete med SSF:s Seglarskola,  
Theres Wolgast Mars 2015

*”All tid jag har fått spendera tillsammans med mitt barn tack vare seglingen har varit väldigt värdefull. Vi har suttit många timmar i bil och haft många kvällar tillsammans ute på regattor då det faktiskt finns tid att prata”.*

## Innehåll

- Att vara den bästa seglarföräldern
- Du som förälder/vårdnadshavare behövs!
- Därför ska man segla
- Hur börjar man med segling?
- Vad är segling?
- Vad är en optimist?
- Vad är nästa steg efter optimisten?
- Att träna
- Att tävla
  - Tävlingsformer
  - Vad finns det för tävlingar?
  - Hur bor man på tävling?
- Att resa med en optimist
- Att köpa en optimist
- Kläder & mat
- Att rigga/trimma en optimist
  - Säkerhet
  - Trimtips
- Om Optimistjolleförbundet
- Litteratur
- Kommunikation
- Kontakter



## Guide - Att vara optimistförälder

---

### Att vara den bästa seglarföräldern (Tipstack till Theres Wolgast)

Det är kul att vara idrottsförälder men inte alltid enkelt. Man ska vara närvarande men inte lägga sig i, man ska hjälpa men inte curla, man ska peppa men inte tvinga osv. Ofta är det fina avvägningar i ord och handling som gör skillnad för barnets upplevelse. Om du är intresserad av detta område kan du titta närmare på det material som SISU Idrottsutbildarna har tagit fram, [Så blir du världens bästa idrottsförälder](#)  
Här följer några punkter som du kan påverka och med dig. Några är en sammanfattning av just "så blir du världensbästa idrottsförälder".

**Inledande fråga till dig själv:** Vad har du för mål med ditt barns idrottande och vad har ditt barn för mål med att idrotta?

1. Glädje är ett vägledande ord både för barn och förälder.
2. Var lyhörd för ditt barns mål och vad det brinner för. Vägled dem efter detta
3. Ha fokus på lärande, individuell utveckling och prestation snarare än resultat. Ställ frågor som, vad har du gjort på träningen i dag? Vad har du lärt dig? Vad var roligast?
4. Var positiv och fyll på barnets må-bra-kontot
5. Misstag är en del av lärandet; *"Jag har inte gjort 1000 misstag jag har gjort 1000 steg för att lyckas"/"I have not failed. I've just found 1000 ways that won't work"* Thomas Edison.  
Bra liten film; <https://www.youtube.com/watch?v=ksiob6KVPDw>
6. Var en förebild och sprid idrottens värdegrund; glädje, gemenskap, delaktighet, demokrati, allas rätt att vara med och rent spel. Läs gärna mer i ["Seglingen vill"](#)
7. Hjälp till och stötta genom att finnas tillhands utan att "lägga dig i". Det är ditt och andras barn som seglar inte du.
8. Respektera tränarens beslut och var stöttande
9. Respektera tävlingsorganisationens beslut
10. Hjälp även andra barn och föräldrar

Citat från Paul Elvström, 4-faldig OS-guldmedaljör och 19 VM-medaljer mm.-*"You haven't won the race, if in winning the race you have lost the respect of your competitors."*

### Du som förälder/vårdnadshavare behövs! (Tipstack till Theres Wolgast)

Föräldrar/vårdnadshavare är värdefulla både för barnen och för idrotten. Det är därför viktigt att även du trivs och kan känna ett engagemang efter dina förutsättningar. Hela svenska idrottsrörelsen bygger på det ideella ledarskapet och engagemanget. Om du är intresserad att ställa upp för klubben ideellt är det väldigt uppskattat. Fråga din klubb vilka möjligheter som finns för dig. Alla insatser är välkomna och du behöver inte kunna något om segling för att hjälpa till.

Tipsa vänner och familj om segling och klubbens aktiviteter så kan vi bli ännu fler.



## Därför ska man segla:

- Perfekt fortsättning efter seglarskolan
- Segling är kul: Ett värdefullt socialt liv, nu och för resten av livet
- Segling är för alla: Lång? kort? rund? smal? flicka? pojke? – segling är för dig!
- Killar och tjejer idrottar tillsammans på samma villkor
- Segling bygger självtillit, fysisk aktivitet, snabbt tänkande och en närhet till naturen
- Barn utvecklar egen ansvarskänsla och ärlighet (§2 i seglingsreglerna om ärlig segling)
- Som förälder får man många nya vuxenkamrater inom klubben, men även från andra klubbar i olika delar av landet
- Ofta finns möjlighet även för en förälder att gå seglarkurser eller lära sig vara funktionär på vattnet eller på land.

## Segling är:

- Coolt och "on the edge", fart och fläkt, när det blåser mycket
- Härligt och kul, med lek och bad, t ex direkt från båten
- En idrott som går att hålla på med både på elitnivå och som motionär

## Hur börjar man med segling?

Det bästa sättet är att kontakta en klubb i närheten av dig. De flesta klubbar erbjuder seglarskola och många även fortsatt träning. Under seglarskolan och den första tiden av träning i klubben kan du ofta låna eller hyra en klubbåt. När du bestämt dig för att fortsätta segla är det bra att köpa en egen båt, se "Att köpa en optimist". Olika klubbar har olika policys när det gäller egna båtar.

Här kan du hitta filmklipp om [SSF:s seglarskola och prova på](#)

[Här hittar du karta var i Sverige SSF Seglarskolor finns](#) och [Här hittar du adressuppgifter till SSF Seglarskolor](#).

## Vad är segling?

Segling kan vara mycket. Det kan vara allt från elitidrott och OS eller Volvo Ocean Race och äventyr till en dagsutflykt eller semestersegling. Det finns många olika båtklasser som ger olika upplevelser och vädret och vinden gör att den ena dagen aldrig är den andra lik på sjön. Segling är fart och fläkt, strategi och taktik, fysisk ansträngning och materialkunskap mm., mm. Segla kan man göra i princip hela livet.

Ta gärna en titt på landslaget, [SWE Sailing Team](#) som berättar om segling utifrån sitt perspektiv.

## Vad är en optimist?



Teknisk data:  
Segelyta: 3,5 m<sup>2</sup>  
Segel: Sprisegel  
Längd: 2,3 m  
Bredd: 1,1 m  
Vikt: 35 kg  
Költyp: Centerbord  
LYS: 0,79

Optimisten är en enmansbåt för juniorer som går att tävla i t.o.m. 15 år. Det är en bra nybörjarbåt och är idag den största rekryteringsklassen i Sverige.

I världen seglar mer än 200 000 barn optimist och i Sverige finns det mer än 24,000 registrerade jollar. Över 100 länder är anslutna till IODA, International Optimist Dinghy Association, <http://www.optiworld.org/>.

## Vad är nästa steg efter optimisten?

Man får segla optimist till och med att man är 15 år. Sedan är det dags att välja en ny båtklass. Några byter klass även innan de är 15 eftersom de växt ur optimisten eller helt enkelt vill segla tvåmansbåt. När du väljer nästa båtklass gäller bl.a. att välja en lagom stor båt och en båt som passar just dig. Om du har möjlighet att testa olika klasser genom att låna båtar så är det ett tips. På Svenska Segarförbundets hemsida kan du läsa mer om olika båtklasser och båtklassrekommendationer, <http://www.svensksegling.se/Juniorsegling/Batklassrekommendation1/>. Har du frågor så prata även med din tränare/klubb eller [klasstränare](#).

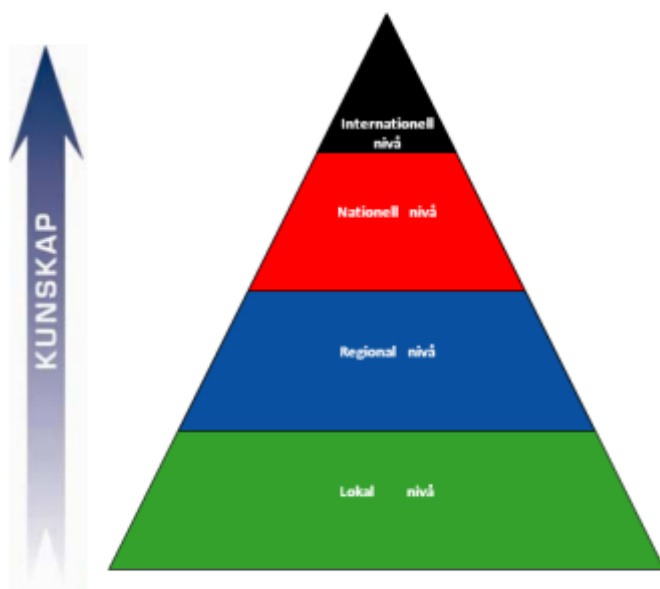
## Att träna

Liksom i andra idrotter kan du träna segling. Många klubbar har träning en eller flera gånger i veckan. Det kan vara som en fortsättning på seglarskolan där du utvecklar dina tekniska och strategiska färdigheter. En träning brukar bestå av genomgång på land, ca 1-2h segling på vattnet och en avslutande genomgång på land. Exakt vilka övningar man kör beror på ålder och kunskapsnivå. För barn sker mycket av lärandet genom lek.

Till en början seglar du troligen på din hemmaklubb för att sedan segla på grannklubben och senare kanske på läger runt om i Sverige.

Inom seglingen används en modell, färgpyramiden, för att beskriva kunskapsnivån. När du börjar segla och träna gör du det på en grön nivå. Grön är alltså nybörjarnivån och svart är elitnivån. Syftet med denna indelning är att skapa rätt förutsättningar för utveckling på alla nivåer, skapa kunskapsöverföringar från en högre till en lägre nivå och på så sätt skapa roliga, utmanande och stimulerande förutsättningar för alla.

## Kunskaps- / Färgpyramiden



**Svart nivå-** man är nu framgångsrik på de internationella kappseglingsbanorna och representerar Sverige.

**Röd nivå-** kval runt om i Sverige, SM och KLM

**Blå nivå-** man börjar gilla kappsegling. Förutom att man deltar i regattor på klubben kappseglar man också hos grannklubbarna i regionen.

**Grön nivå-** Seglarskola hemma i klubben. Tränings-och tävlingsverksamhet på nybörjar och fortsättningsnivån

## Att tävla

### Tävlingsformer (Tipstack till Theres Wolgast)

Det finns flera olika former av kappsegling och olika tävlingar kan se olika ut. De vanligaste formerna är:

**Fleetracing** - hela eller grupper av fältet startar samtidigt och seglar på en bana som tar ca 15 min-2 tim. Första båt över mållinjen får 1 poäng och tvåan 2 poäng osv. Banorna kan variera. Detta är den vanligaste formen av kappsegling för optimister och likaså för de flesta av våra OS-klasser. De kortare racen på 15 min brukar kallas sprint. Under en tävling seglas flera race och placeringarna läggs sedan ihop för att få ett slutresultat.

**Lagegling** – två eller flera seglare bildar ett lag och man tävlar lag mot lag. Först möts man i en eller flera grundomgångar för att sedan ta sig vidare till finalerna. Detta brukar vara en omtyckt tävlingsform bland optimistseglare då det innehåller mycket teamarbete och action.

**Matchracing** - endast två båtar på banan som gör upp om segern. (ex Americas Cup, Stena Match Cup Sweden, Lysekils Womens Match)

**Havskappsegling** - distanskappsegling på öppet vatten. Speciella säkerhetsregler krävs oftast. (ex Volvo Ocean Race, Gotland Runt)

På SSF:s hemsida kan du läsa en broschyr som beskriver hur en kappsegling fungerar och hur man kan följa en kappsegling ifrån land:

[http://www.svensksegling.se/ImageVault/Images/id\\_713/ImageVaultHandler.aspx](http://www.svensksegling.se/ImageVault/Images/id_713/ImageVaultHandler.aspx)

[http://www.svensksegling.se/ImageVault/Images/id\\_712/ImageVaultHandler.aspx](http://www.svensksegling.se/ImageVault/Images/id_712/ImageVaultHandler.aspx)



## Guide - Att vara optimistförälder

---

### Vad finns det för tävlingar?

**Klubbtävling** - är bra att börja med. Ofta har klubbarna en tävlingskväll i veckan och kanske ett klubbmästerskap/år. Nästa steg kan t.ex. vara att åka till grannklubben på tävling.

**Lokala Cuper** - finns i många delar av landet med ett antal tävlingsdagar/år.

**Regionkval** – är första delen av optimistjolleseglarnas kvalserie till juniormästerskap. De seglas i fem olika regioner under tre stycken tävlingshelger. Se [här](#) vilken region du tillhör. Regionkvalen är kval till rikskvalen dit ca 100 seglare från hela landet går vidare. Varje region har x antal platser baserat på antalet deltagare i regionkvalet. Förutom att de i sig är bra tävlingar så är regionkvalen till för att säkerställa att barnet uppnått den kunskapsnivå och mognad som krävs för att segla i de större och mer krävande Rikskvalen.

**Rikskval** – de som tagit sig till rikskval tävlar under tre helger på våren om platser till mästerskapen. De barn som placerat sig bland de 5 bästa på rankinglistan får åka till VM, nästa 7 (minst tre av varje kön) får åka till EM och följande 40, varav 5 av varje kön tas ut på JSM (20 flickor och 20 pojkar) utgör SOF: s representationslag till JNoM. Mästerskapen går för det mesta under sommaren. På JEM och JNoM seglar flickor och pojkar i olika klasser medan VM seglas tillsammans. Man kan endast vara med i ett av representationslagen.

**Junior SM** – en rolig tävling för alla som börjat ge sig ut och tävla. JSM seglas under 4 dagar varje år innan eller efter midsommar. Här finns alla juniorklasser representerade så det är ett stort arrangemang både på vattnet och på land.

**Lag-SM** – en mycket uppskattad tävling bland seglarna. Lag-SM som går av stapeln i månadskiftet september/oktober och brukar locka 40 - 50 lag från hela Sverige. Här tävlar klubbarna med lag om 3-4 barn/lag. Här seglar man matcher med 2 lag som seglar mot varandra.

### Hur bor man på tävling?

Om tävlingen ligger längre bort så brukar de flesta bo över natt på hotell, vandrarhem eller campingar. En del klubbar kan även tillåta övernattnings i klubbstugan eller har möjlighet till uppställning av husvagn/husbil.

### Att resa med en optimist

En optimist är enkel att lasta på taket och förflytta till en annan plats. Du behöver takräcken och ett par spännband som går över hela båten samt 3 spännband/snören att binda fast karran med. Kontrollera att banden klarar lasten.

1. Se till att plocka ur allt löst ur båten och knytt fast lösa snören
2. Vänd båten upp och ner och lägg den på taket med fören framåt



## Guide - Att vara optimistförälder

---

3. Spänn fast båten med två spännband så att den inte kan förflytta sig men tänk på att inte dra för hårt så att båten går sönder. Som säkerhet kan du dra och knyta båtens förtamp nere i bogseringskroken.
4. Lägg kärran på båten och spänn fast den. tex med en tamp runt vardera hjul samt framtill.
5. Roder och centerbord läggs i bilen tillsammans med segel och rigg. Många har ett rör som går att sätta in i takräckena där de lägger segel och rigg.

Fråga någon om hjälp om du är osäker!

### Att köpa en optimist

Det finns både nya och begagnade båtar på marknaden och här följer några tips och råd att tänka på vid köp av båt.

**Begagnad båt;** 4 siffrigt = nyare båt 5 siffrigt = äldre båt

Båtens vikt; En optimistjolle ska väga 35 kg

Segel; nyare segel är prassligare

-Titta om båten (och roder & centerbord) har några krackeleringar eller andra synliga skador som sänker priset eller standarden på båten. Botten ska helst vara så slät som möjligt utan skador/bucklor. Skador i båten gör inte lika mycket så länge båten inte tar in vatten eller blivit försvagad.

-Titta så att mastfoten sitter fast ordentligt i botten av båten men att den går att flytta för att ändra mastlutet.

-Titta så att alla 3 luftkuddarna/tankarna är hela

-Titta så att fästena till rodet sitter fast

**Ny båt;** Det finns ett flertal båttillverkare och eftersom båten är av one design typ spelar det inte någon större roll vilket märke man väljer.

### Allmänt gällande både nya och begagnade båtar

**Registrering och försäkring;** Vid deltagande i tävlingar måste båten vara både *registrerad och ansvarsförsäkrad*. När du köpt en båt, både ny och begagnad, så ska den registreras hos Svenska Seglarförbundet. Läs mer om registrering [här!](#)

Det finns olika försäkringsbolag som erbjuder ansvarsförsäkring och det kan skilja en del i pris. Du kan börja med att kolla med din hemförsäkring eller med [Svenska Sjö](#) som optimistjolleförbundet samarbetar med.

**Mätbrev;** Om båten behöver mätas in så hittar du mätmän [här](#).

### Kläder & mat

Att tänka på vid segling i allmänhet och tävling i synnerhet är att barnet är lämpligt klädd och att det har tillgång till vatten under segling. Flytväst är alltid obligatoriskt och vid



## Guide - Att vara optimistförälder

---

vattentemperaturer under 14 grader Celsius behövs av säkerhetsskäl även vådräkt eller torrdräkt. Torr- och vådräkter kan ofta hittas begagnade under köp och sälj hos de olika klubbarna eller på [www.optisweden.nu](http://www.optisweden.nu) Glöm inte heller att solen blir väldigt intensiv på vattnet vilket gör det nödvändigt att skydda ögon och hud på lämpligt sätt. I övrigt är det viktigt att läsa igenom hur en tävlingsdag är planerad så att barnet får möjlighet att äta och dricka mellan seglingarna och även vila sig lite. På tävlingar går man även på toaletten ute på vattnet. Det säkraste är att kissa i en hink eller öskar i en motorbåt medan någon håller optimisten. Ovana barn behöver ha någon vuxen, på vattnet. Det kan vara en tränare/ledare/funktionär/förälder eller annan vuxen.

### Att rigga en optimist

#### Säkerhet

IODA:s klassregler med avseende på säkerhet i Optimisten är följande:

- Hanfotens avstånd till bommen (max 100 mm)
- Bogserlina, min 5 mm/8 m
- Säkerhetslina till Centerbordet
- Säkerhetsspärren till Rodret
- Mastsäkring
- Öskar/Paddel (med säkerhetslina/cord)

#### Trim- & kappseglingstips

[http://www.svensksegling.se/ImageVault/Images/id\\_2496/ImageVaultHandler.aspx](http://www.svensksegling.se/ImageVault/Images/id_2496/ImageVaultHandler.aspx)

### Om Optimistjolleförbundet

Organisatoriskt ligger SOF en del av Svenska Seglarförbundet och har till uppgift att organisera och administrera optimistjolleklassen. Målet för förbundet är att rekrytera flera seglare och sprida optimistjolleseglingen i landets alla regioner.

SOF: s stadgar återfinns under fliken SOF, rubriken Stadgar.

#### Styrelse

SOF: s styrelse utses vid årsmötet som hålls i början av februari varje år. Följande poster utses; Ordförande, sekreterare, kassör, tävlingsansvarig, teknisk ansvarig, Informations och PR-ansvarig.

### Litteratur

Optimistsegling- en komplett guide. Du kan hitta den i [SSF:s ebutik](#). Här kan du även hitta annan litteratur.





## Guide - Att vara optimistförälder

---

### Kommunikation

Webbsidan: På webbsidan uppdateras information om de flesta nyheterna från större tävlingar till rankinglistor och resultat. Här finns även information om kommande läger, både nationella och vissa regionala läger. Kontaktinformation till styrelsens alla ledamöter finns också.

### Kontakter

Svenska Optimistjolleförbundet: [www.optisweden.se](http://www.optisweden.se)

Svenska Seglarförbundet: [www.svensksegling.se](http://www.svensksegling.se)

Facebook: <https://www.facebook.com/Optimistjolle>