



# Inbjudan till Seglarskola - Välkommen!



Vi är glada att få bjuda in dig till en **glädjefylld och utvecklande seglarskola** där alla – oavsett tidigare erfarenhet – ska känna sig trygga, välkomna och fulla av självförtroende. Tillsammans skapar vi dagar som är fyllda av upptäckarglädje, nya kunskaper och härlig gemenskap.

Du kommer att få lära dig seglingens grunder och att ta dig fram på vattnet på ett tryggt sätt.

Vi ser fram emot att ses nästa vecka!



## Övergripande program

	<b>Tider: Varje dag kl. 09.00–15.00</b>
	<b>09.00 – Samling och dagens genomgång.</b> Vi startar dagen tillsammans med en kort samling där vi går igenom väder, säkerhet och dagens mål.
	<b>09.30 – Förberedelser och riggning</b> Deltagarna lär sig rigga sin båt och göra sig redo för dagens övningar.
	<b>10.00 – Segling på vattnet.</b> Vi tränar på grunderna i segling, balans, styrning och samarbete. Övningarna anpassas efter varje deltagares nivå.
	<b>12.00 – Lunch och gemensam paus</b> Egen matsäck och tid för återhämtning, lek och häng på land.
	<b>13.00 – Eftermiddagens seglingspass</b> Vi fortsätter utveckla teknik och självförtroende – genom lekar, bansegling, utmaningar eller gruppövningar.
	<b>14.30 – Avslutning och reflektion</b> Vi går igenom dagens höjdpunkter och lärdomar tillsammans
	<b>15.00 – Hemgång</b>

## Packlista – detta behöver du ha med dig

 FLYTVÄST	Flytväst Finns att låna om du inte har egen
 BYTA OM	Oömma kläder efter väder
 REGNKLÄDER	Regnkläder
 GUMMISTÖVLAR	Gummistövlar eller skor som tål att bli blöta
 BADA/SIMMA	Badkläder och handduk
 SOLKRÄM	Solkräm, keps/solhatt, solglasögon
 KEPS	
 SOLGLASÖGON	
 VATTENFLASKA	Vattenflaska
 MAT	Lunch och mellanmål
 FRUKT	
 BYTA OM	Torra ombyteskläder

*Tips:* Märk gärna alla kläder och saker med namn.



Har du några frågor är du alltid välkommen att höra av dig.

**Vi längtar efter att segla tillsammans med dig!**

