

# Välkommen till seglingskurs med Linda och Tordmulen!

## Packning

Min båt, Tordmulen, är 9,6 x 3 meter. Lagom liten för att vara lättmanövrerad, lagom stor för att rymma oss alla. Men det blir inte mycket plats till var och en så packa snålt!

**Packa i en mjuk väska som går att stuva undan.** Om det är risk för regn är det förstås bra om du tar med regnkläder. Annars har jag flera regnjackor för överraskande skurar. Ta inte med otympliga gummistövlar, bara mindre, av typen seglarstövlar, om det alls är nödvändigt. Det finns ett par på båten att låna ut.

**Det går bra med vanliga skor och kläder**, men tänk på att det blåser och kan vara betydligt kallare än i land. Gympaskor, fleecetröja och vindjacka är bra. Kanske tom mössa. Ett underställ kan vara skönt att sova i om det är dåligt väder. Flytvästar till alla finns ombord.

**Ta med lakan och handduk**, inte sovsäck för det finns många täcken, filter och kuddar. Om du använder reselakan, ta då med ett underlakan också. Öronproppar kan vara bra att ha. Det finns **12-voltsuttag** på båten, så om du har en billaddare till telefonen så kan du ladda ombord. En laddarsladd med USB funkar också.

## Mat och boende

Det finns fyra sovplatser ombord, förutom min. Akterruffen med draperi mellan kojerna, stickkoj med draperi runt samt soffan som man kan bädda till en bred säng med draperi runtom. När vi möts fördelar vi platserna. Vi hittar en lösning som passar alla.

**Toalett** finns ombord, med en tank som går att stänga, men som töms rakt ut i havet. När vi ligger i hamn är det bra att gå på toa i land. En campingdusch finns som man kan använda på däck eller ta med sig till något avskilt ställe.

**Mat tar jag med.** Det blir en god men lättlagad meny. Hör av er om ni är allergiska mot något. Jag tycker det är roligt med matlagning, och brukar laga all maten. Behöver jag hjälp säger jag till, annars behöver ni bara turas om att diska efteråt.

Om någon har lust att ta med **en flaska vin** är det bara trevligt, men stora mängder alkohol är ingen bra idé.

**Frukost** serveras klockan åtta. De som sover i salongen måste ha plockat ihop sina nattgrejor kvart i åtta, eftersom de ligger i/på köket. Jag ber er att själva se till att ni vaknar i tid.

## Sjösjuka

De flesta har inga problem med sjösjuka inomskärs om de inte är länge nere i ruffen. Jag har sjösjukepiller ombord, ta ett halvt om du är känslig (jag tar sällan ett helt piller, man blir så himla trött då). Jag har också armband, sk Seaband, som trycker mot en speciell akupunkturpunkt som sägs ta bort illamående. Enligt min dotter fungerar de jättebra. Men det bästa knepet mot sjösjuka är att vara utsövd, inte bakfull, äta ordentligt, hålla sig uppe på däck och vara sysselsatt.

## Planering

Det finns ingen färdig kursplanering, annat än första dagen. Jag försöker utforma dagarna så att alla ska få öva på det de har behov av. Var vi tillbringar natten beror på väder och vind. Den första dagen börjar vi med att ni väljer var ni vill sova, och stuvar undan era väskor. Sedan en presentation, så jag får veta lite om er båtbakgrund och vad ni vill ha ut av kursen. Vi fortsätter med genomgången av seglingsteorin. Jag tror att man behöver både teori och praktik. Man behöver förstå varför man gör som man gör, men man måste öva till dess att det sitter i kroppen. Vi går runt på båten, tittar på seglen, drar i alla linor för att se vart de går och hur allt fungerar. Efter en paus fortsätter vi med sjökortet. Jag går kort igenom grunderna för att alla ska kunna följa med i sjökortet. En säkerhetsgenomgång hinner vi också innan lunch. Efter lunch ger vi oss ut på fjärden och testar. Vi seglar i en cirkel för att se vad som händer med seglen i alla vindar.

## Ditt ansvar för ditt lärande

Mitt ansvar under kursen är att 1) på bästa sätt förklara och berätta, 2) skapa möjligheter för dig att öva, 3) svara på alla dina frågor. Men om du inte kan komma ihåg det jag säger, så kan inte jag hjälpa dig med det. Då måste du ta anteckningar eller ha kursmaterialet tillgängligt. Du kommer till kursen för att lära, och du kommer att få ut mycket mer om du antecknar och repeterar medan kursen pågår.

**Det finns fyra uppgifter ombord:** Styra, trimma seglen, navigera och hålla utkik. Ni kommer att turas om med uppgifterna, ungefär en halvtimme vardera. Det innebär att när du tex håller på med seglen är du fri att göra vad du vill med dem utifrån vad du lärt om hur man ska ställa seglen; dra, släppa ut, flytta skotpunkten, titta hur seglen betar sig, fråga om det känns lätt att styra, diskutera med mig och varandra om vad som verkar bäst.

**Ju mer du tar chansen** under kursen att testa dina funderingar, prova och öva, desto mer får du med dig hem. Ta en sväng på båten så ofta du har möjlighet och repetera vilka linor som går vart, så att du kommer ihåg det när vi ska använda dem. Jag kan inte göra detta åt dig, du måste göra kunskaperna till dina egna genom att använda dem, testa dem, fundera över vad du själv tror är rätt eller fel.

Läs också igenom **ordlistan** i kursmaterialet innan kursen. Det förenklar för dig om du vet vad "fall" och "skot" betyder när du kommer.

## Vägbeskrivning

Tordmulen ligger i Arconas marina i Gustavsbergs hamn på Värmdö. Brygga A, efter halvön med Arconas smutsgula, gamla tegelbyggnad.

**Bil:** Följ vägbeskrivning på Eniro till Arcona Yachts AB. Du kan parkera på gårdsplanen framför Arcona.

**Buss:** Kliv av på hållplatsen Farstaviken. Gå ner mot vattnet, förbi Hemköp, polisen mm och fortsätt förbi den lilla halvön där Arconas hus/varv ligger.

Dörren ut till bryggan är låst, jag kommer och öppnar när det är dags att börja.

**PS** Du måste ha en egen försäkring för eventuella skador som jag inte är ansvarig för. Jag förutsätter att du kan simma.