

## Välkomna till Regelkurs, torsdag 30 juli, kl 18.00 på NSS klubbhus

Jag, Björn Sandberg (Triss 3045/7013), kommer att ge en kostnadsfri regelkurs kl. 18.00 torsdag 30 juli, efter den Clinic/Träning som kommer genomföras på sjön samma dag. Jag är Fleetrace domare, Matchrace domare samt Direktdomare och har genomfört ett antal regelkurser på olika klubbar tidigare. Vi kommer hålla på i ca 1,5-2 timmar, och efter det kommer ni ha bättre kunskaper om reglerna än 95% av vanliga kappseglare. Regler är mycket lättare än många tror och framförallt är det bara 15 sidor i hela regelboken som du som kappseglare behöver veta för alla situationer på sjön mot andra båtar! Det är bara regel 1-24 som du behöver kunna! Den mer ambitiöse läser även reglerna 25-36 (5 sidor till i regelboken).

Efter varje OS reviderar ISAF (International Sailing Federation) och SSF (Svenska Seglarförbundet) reglerna och publicerar en ny regelbok som gäller till och med kommande OS, dvs OS 2016. I och med att det var OS förra året har det nu kommit ut en ny reviderad regelbok för 2013-2016. Detta innebär att allt du lär dig nu om regler kommer du ha nytta av i ytterligare två år, tom 2016. Av alla år jag varit domare är detta den minsta revidering av regelboken som jag varit med om. Detta innebär förhoppningsvis att de nuvarande reglerna fungerar bra och att bara justeringar gjorts för att få dem att fungera ännu bättre. Glädjande för er som kan reglerna i förra regelboken bra, så är det bara mindre uppdateringar och förändringar.

På SSFs hemsida, [www.svensksegling.se](http://www.svensksegling.se), finns regelboken som PDF som kostnadsfritt kan printas ut! Där finns också bra beskrivningar som förklarar reglerna också, som tex Domarboken. Här är länkar till regelboken och handledningar:

Regelboken:

<http://www.svensksegling.se/AvdforArrangorer/Reglerdomare/Kappseglingsregler/Kappseglingensreglerna2013-2016/>

Förklaringar och handledningar:

<http://www.svensksegling.se/AvdforArrangorer/Reglerdomare/Handledningar/>

Välj Domarboken och kolla på sid 62 och framåt för bilder och text som förklarar reglerna.

Välkomna på en regelgenomgång, så att du får bra koll på reglerna inför Triss SM och alla andra kappseglingar tom 2016!

Du behöver inte anmäla din närvaro i förväg, utan det är bara att komma!

Frågor? Kontakta mig på [bjorn.sandberg1@gmail.com](mailto:bjorn.sandberg1@gmail.com) alt 0706-492367.

Seglarhälsningar

Björn Sandberg  
Norrköpings Segel Sällskap