

Lerums segelsällskap, LeSS, seglarskoleinformation



Välkommen till LeSS sommarseglarskola/seglarläger (kärt barn har många namn)!

Den här informationen syftar till att du och ditt barn ska känna er förberedda inför deltagandet på våra sommarseglarskolor. Har du ytterligare frågor är du välkommen att höra av dig till seglarskola@less.nu.

Söndag eftermiddag kl 16-17 innan respektive vecka för sommarseglarskolan genomför vi ett informationsmöte för dig som är vårdnadshavare och det barn som ska delta i seglarskolan. Du kommer att få en kallelse skickad till dig ungefär en vecka innan informationsträffen. På informationsmötet får ni träffa tränarna och de andra barnen som ska delta och vi går igenom sådant som är bra att tänka på. Det finns självklart utrymme för att ställa frågor och för att bekanta sig med vår anläggning. Informationsmötet sker på LeSS-udden, Seglarvägen 19.

Tider för seglarskolan:

- ✓ 08.45 - Var på plats och rigga. Första dagen behöver båten inte vara färdigriggad, då kommer instruktörerna lära ut hur man riggar båtarna. Du som förälder behöver aldrig vara med och rigga båten, det sköter tränarna om barnet behöver hjälp.
- ✓ OBS VIKTIGT! Ring och meddela huvudansvarig ledare/tränare om förhinder att vara med uppstår! Du får huvudtränarens nummer på informationsmötet som vi håller söndagen innan respektive seglarskolevecka, du kan också hitta det i SportAdmin-appen under Mer→Kontakter.
- ✓ 09.00 - Samling, ombytt och färdigriggad. Därefter står segling och andra aktiviteter i fokus. Vi har lunchpaus mitt på dagen (mer om det nedan).

- ✓ 15.00 - Samling, slut för dagen. Alla hjälps åt att vända båtarna och lägga dem i ordning och ta in mast, segel, centerbord och roder i mastskjulet.
- ✓ Klockan 15.15 skall vi normalt vara helt klara.

Under midsommarveckan måndag – torsdag gäller samma tider som ovan fast vi slutar 16.00 och är helt klara 16.15.



Trygghet!

Grundregeln för nybörjare är att man skall känna trygghet! Försättarna kan successivt lära sig segla i friskare vindar i den takt de vill. Av dessa anledningar gäller ungefärliga förhållningsregler kring vindstyrkan.

När seglar vi?

Upp till ca 4 m/s – här kan alla segla! (Öva att alltid sitta på kanten och använda krängband och rorkultsförlängare)

Mellan 4-6 m/s - När man måste sitta på båtens kant får varje barn bestämma själv om hen vill segla. Man kan segla ensam, med en medhjälpare i båten eller så kan man vara med ute i följesbåtarna.

Vi är på land:

Blåser det över 6 m/s har vi aktiviteter på land. Försättarna kan segla om de vill, men då tar vi ut färre jollar och barnen får turas om att segla. Ibland kan vi samsas i en större segelbåt såsom klubbens C55:or.

Säkerhet

Vi är mycket måna om säkerheten, därför gäller följande regler:

- ✓ Vi har tumregeln fem deltagare per tränare.
- ✓ Vi anpassar antalet följebåtar till antalet deltagare.
- ✓ Hjälpledare, dvs. lite äldre barn med stor seglerfarenhet, är med i jollarna efter behov.
- ✓ Flytväst är obligatoriskt i båt och på brygga.
- ✓ Deltagaren ska kunna simma minst 200 meter.
- ✓ Vi provar och övar på hur det är att kapsejsa för alla som vill. Detta gör vi under trygga förhållanden nära land och vanligtvis med en ledare i vattnet.
- ✓ Prata gärna med ledarna om hur du känner, det är viktigt att man börjar segla i den takt man själv vill. Det är helt ok att vara med i följebåten och titta på i början, men ledarna kommer att försöka finna sätt för kursdeltagaren att våga lite mer steg för steg så att man till slut seglar själv.

Våra instruktörer/tränare

På varje läger har vi en huvudansvarig tränare. Han eller hon är 18 år eller äldre. Vi har också en biträdande ansvarig som kan hoppa in om huvudansvarig behöver avvika en kort stund. Varje vecka är någon av styrelsens medlemmar jour och finns tillgänglig för tränarna. Våra instruktörer är själva duktiga seglare och har genomgått utbildning för att på ett pedagogiskt, tryggt och säkert vis lära ut seglingens grunder. Instruktörernas roll är att;

- ✓ Skapa trygghet i att segla en egen båt
- ✓ Lära deltagarna att segla
- ✓ Få deltagarna att vilja lära sig mer och fortsätta att segla
- ✓ Det är utvecklande att arbeta som instruktör! Barn som seglar mycket i LeSS kan fortsätta som hjälptränare och längre fram gå utbildning i Svenska Seglarförbundets regi och bli instruktörer.
- ✓ LeSS skickar regelbundet sina ungdomar på utbildningar för att bli och vidareutbildas som instruktörer.

Praktisk information

Lunch

Vi äter egen medhavd lunch mitt på dagen. Maten kan förvaras i kylskåp. Ta med rejäl lunchmatsäck, t ex i mättermos, mellanmål för förmiddag och eftermiddag samt vatten i

en vattenflaska. Namna gärna matlådor och vattenflaska. Det finns tillgång till mikro för att värma mat, men det blir snabbt kö om många ska värma och särskilt om maten är djupfryst. Vi rekommenderar därför mat som kan ätas kall. En dag kommer vi segla på utflykt, denna dag kommer det inte att finnas möjlighet att värma mat utan då behöver maten ätas kall. Tränarna kommer att informera om vilken dag det är. Denna dag behöver också mat och övrig packning packas i en vattentålig väska som kan stängas eftersom vi tar med deltagarnas väskor i våra följebåtar.

Glöm inte att informera huvudansvarig tränare om eventuella födoämnesallergier.



Packlista

Tänk på att det alltid är kallare på sjön än på land och att det nästan alltid är blött i båten. Principen lager på lager är alltid bra.

- ✓ Flytväst, OBS seglarväst, ej räddningsväst med krage. Flytvästen skall bäras ytterst. Har du ingen egen seglarväst så har LeSS några stycken att låna ut.
- ✓ Varma kläder (vi är utomhus hela tiden oavsett väder).
- ✓ Mössa och halsmudd kan vara skönt när det är kallt och blåsigt. Mössan hjälper inte om man får bommen i huvudet, men kan möjligen dämpa smällen lite och kanske känns det även bättre om man är rädd för att få bommen i huvudet.
- ✓ Regnkläder. Regnbyxor är bra att ha på sig även när det inte regnar eftersom man sitter i en blöt båt hela tiden!

- ✓ Handskar är bra om det är kallt i vattnet, neoprenhandskar med gummerad greppyta som finns på de flesta trädgårds- och byggbutiker är jättebra och kostar inte många kronor.
- ✓ Badkläder, solglasögon och keps när vädret är soligt och varmt. Knyt fast kepsen i ett snöre i flytvästen så tappar man den inte i sjön och ha gärna snodd på solglasögonen.
- ✓ Solskyddsmedel. Smörj in barnen redan på morgonen, men se även till att de kan fylla på med solskydd under dagen.
- ✓ Jätteviktigt! Handduk och två kompletta omgångar torra kläder (om man skulle trilla i).
- ✓ Plastpåsar för blöta kläder.
- ✓ Till seglarskolan behöver man normalt inte torrdräkt eller våtdräkt då det brukar vara tillräckligt varmt i vattnet. Men om man tänker fortsätta segla under vår och höst när det är kallare i vattnet är torrdräkt och/eller våtdräkt viktigt. Med torrdräkt blir man inte blöt om man hamnar i vattnet och många tycker att det är ett varmt och skönt alternativ.



Seglingen

Låna klubbens seglarskoleoptimister, Feva, Tera eller ILCA (lån av klubbens jollar ingår i avgiften)

Om du lånar någon av klubbens jollar gäller följande:

Alla optimister och dess delar är numrerade. OBS! VIKTIGT Använd rätt roder, centerbord och rigg till rätt båt!

Du som lånar båten har ansvar för den under seglarskolan och måste vara aktsam om båtens alla delar.

Båten skall läggas på sin anvisade plats. Rigg, centerbord och roder placeras i mastskjulet på numrerad plats.



Egen jolle

Vill du segla en egen optimist, eller annan jolle, under seglarskolan går det naturligtvis bra. Du får då 500 kronors rabatt på seglarskoleavgiften.

Till båten behövs öskar, paddel och mastsäkring. Repet i fören på en optimist ska vara ca 5 m långt, det skall fästas i mastfoten (ej i fören) och det ska flyta. OBS! Repet i fören är jätteviktigt eftersom man måste kunna bogsera optimisten. Utrustningen dvs. öskar och paddel, skall vara fastsatta i båten med gummilina så att de kan bindas fast och klara en kapsejsning. En egen kärra (helst med stora hjul så att inte akterdelen av skrovet släpas i marken) underlättar för barnen att själva ta upp och/eller sjösätta båten.

Båten måste vara i sjödugligt skick med rep, flytkuddar och övriga tillbehör.

LeSS är inte ansvarig för ev. skador som kan uppstå under seglarskolan

OBS VIKTIGT! Märk båtens alla delar med namn och telefonnummer. Sätt en tejprensa med deltagarens namn på båtens akterspegel och på lösa delar så som mast, spristake, roder och centerbord. Mastskjulet är trångt och det är lätt att ta fel om sakerna inte är ordentligt märkta.

Placera båten på anvisad plats. Rigg och centerbord/roder placeras i högra delen av mastskjulet.

Jolleplats under kurstiden ingår i priset. OBS VIKTIGT! Efter sista kursdagen måste den egna båten flyttas bort, men vill du ha båten liggande kvar kan du hyra en jolleplats.

För närvarande kostar det 300 kr/år för optimistplats och 500 kr/år för annan jolleplats för den som är medlem.

Följande är viktigt att kontrollera på Optimisten innan seglarskolan!

- ✓ Att infästningarna till rodret både på rodret och akterspegeln sitter ordentligt fast.
- ✓ Att flytelementen/flytkuddar är hela och ordentligt fastsatta.
- ✓ Att krängbanden är hela och sitter fast.
- ✓ Att rodret med dess rorkult och ev. förlängare är hela.
- ✓ Att centerbordet går att få ner i centerbordstrumman.
- ✓ Att repet i fören är minst fem meter långt och flyter. Viktigt eftersom vi kan behöva bogsera optimister.
- ✓ Att ni har med en mastsäkring (en mastklämma eller gummisnodd som skall fästas runt masten under främre toften). Mastsäkringen gör att masten inte lossar och sjunker vid en kapsejsning. Ledarna kan visa hur mastsäkringen ska monteras.
- ✓ Att öskar finns i båten och är fastsatt med en gummilina.
- ✓ Att paddel finns i båten och är fastsatt med en gummilina.
- ✓ Att eventuella skador i seglet är lagade.
- ✓ Att alla litsar (små snören som binder fast segel i mast och bom) sitter ordentligt på plats.
- ✓ Att spristaken och dess fästanordning på masten är hela och fungerar.
- ✓ Att fästanordningarna till skotet i både bom och båt är funktionsdugliga.
- ✓ Att den så kallade hanfoten (repet under bommen och som skotet fäster i) inte har en öppning mellan hanfoten och bommen på mer än 10 cm. Ledarna kan instruera närmare om detta.
- ✓ Att skotet är tillräckligt långt och i gott skick.

Att vara seglarförälder

Föräldrarollen:

- ✓ Klä barnen rätt! Se packlistan ovan.
- ✓ Var positiv! Ge uttryck för att barnen är duktiga! Var positiv och peppa! Förstå barnens osäkerhet. Det är naturligt att man kan vara rädd och osäker inför det nya och det är helt okej. Prata med ledarna. Varje barn bestämmer själv när han/hon vill segla!
- ✓ Hjälptill lagom mycket! Hjälptill att ta hand om båt och övrig utrustning i början, men ta inte över för mycket utan låt barnet få lära sig själv. Hjälptill inte heller bara ditt eget barn! I LeSS försöker vi lära barnen att gemensamt hjälpas åt med båtar och kärror. Därför är det självklart att vi vuxna också hjälper till på olika sätt
- ✓ Ingen lär sig segla efter bara en enda vecka. Väder och vind påverkar mycket vad barnen hinner göra och lära sig. Det bästa är om barnen seglar i seglarskolan en

vecka på försommaren och sen ytterligare en vecka på sensommaren. Då får man öva mer och har större chans att komma över osäkerhet och verkligen upptäcka tjueningen med segling. Vill man fortsätta är man hjärtligt välkommen till någon av våra träningsgrupper som seglar under höstterminen. Du som har deltagit på någon av sommarseglarskolorna får rabatt på träningsavgiften under hösten. Det gäller dock endast första gången du deltar i seglarskolan.

- ✓ Som förälder vill vi inte att du tar över och inte heller att du är närvarande på samlingarna (i smågrupperna) eller talar om hur man ska göra. Detta är ledarnas roll!

Mer att läsa:

[Microsoft Word - Föräldraguide Optimistsegling.docx](#)

Föräldraengagemang:

Klubben drivs ideellt av föräldrar och ungdomar. Vi vill gärna att fler föräldrar engagerar sig i klubben! Vi är glada över att intresset för segling har ökat, vi har en mycket aktiv och framgångsrik kappseglingsverksamhet och vi har alltid behov av hjälp av olika slag, det krävs inte att du kan segla, vi har uppgifter för alla. Välkommen att höra av dig om du vill engagera dig!

Du är också varmt välkommen att vara med på LeSS olika aktiviteter. Gå in på LeSS hemsida www.less.nu för ytterligare information. Följ även klubben på Facebook och Instagram.

Vi vill särskilt nämnda vår tisdagssegling/poängsegling- klubbens egen kappsegling på tisdagskvällar mellan 17.30-20 under vår- och höstterminen (uppehåll under tiden sommarseglarskolan pågår). Poängseglingen är en opretentiös tävling för alla åldrar och alla båttyper, där man seglar i olika kategorier beroende på seglerfarenhet. Det går exempelvis bra att segla Optimist, Feva, E-jolle, Aero, ILCA, 29er, 49er, Trissjolle, C55 eller Kona. Alla medlemmar i alla åldrar och alla klasser får vara med. Vi har följebåtar ute som ger extra hjälp åt nybörjarna. Vårt café är öppet och föräldrar och andra anhöriga är mycket välkomna både på land, på sjön i följebåt eller i någon av klubbens jollar!