

KOM-I-HÅG:

- Flytväst, sk seglarväst utan krage
- Varma kläder - det är alltid kallare ute på havet än på land!
- Regnbyxor och regnjacka, byxorna på även om det inte regnar
- Komplet ombyte och handduk
- Solglasögon/keps och solkräm om det är soligt
- Fukt/macka, vattenflaska. Gärna en som går att knyta fast i båten.
- Du som har egen båt - märk ALLA delar med namn och telefonnummer

...och får du förhinder, glöm inte att meddela ledaren!

Vi hoppas på bra seglarväder och att du ska tycka det är roligt att segla!

Segelhälsningar ÖSS Jolle



SEGLARSKOLEHANDBOK



VÄLKOMMEN TILL ÖSS JOLLES SEGLARSKOLA!

Målet med ÖSS Jolles seglarskola är att alla ska tycka att segling är roligt och känna sig trygga och vilja fortsätta segla! På seglarskolan lära du dig grunderna i segling och det har du glädje av livet ut. Vi har seglarskola för både optimistjolle, Laser Radial och 2-krona. Seglarskolan är för nybörjare. Efter seglarskolan kan du fortsätta träna i ÖSS fortsättningsgrupp för Grön-/Blå-seglare och få djupare kunskaper om segling och kappsegling. Du får frisk luft, många roliga upplevelser och trevliga kamrater!



Trygghet!

Grundregeln för nybörjare är att man skall känna trygghet! Fortsättarna kan successivt lära sig segla i friskare vindar i den takt barnen vill. Av denna anledning har vi tagit fram en uppsättning ungefärliga förhållningsregler kring vindstyrka

Vi seglar:

När man kan sitta nere i båten (upp till 4-5 m/s) - alla kan segla! När man måste sitta på båtens kant, (mellan 4-6 m/s) - varje barn själva om de vill segla. Man kan segla ensam, med en medhjälpare i båten eller man kan vara med ute i fölgebåtarna.

Vi är på land:

Blåser det över 6 m/s har vi aktiviteter på land. Fortsättarna kan segla om de vill.

Säkerhet

Vi är mycket måna om trygghet och säkerhet, därför gäller följanderegler:

- Vi bogserar ut alla jollar ur hamnen.
- Vi har 2 fölgebåtar ute.
- Medhjälpare, dvs. lite äldre barn med stor segelarenhet, är med i jollarna efter behov
- Flytväst är ett krav i båt och på brygga.
- Alla går på bryggan, man får inte springa på bryggorna!
- Vi provar på att kapsejsa och resa båten upp igen, under trygga förhållanden!
- Prata med instruktörerna om hur du känner det, det är viktigt att man börjar segla i den takt man själv vill. Det är helt ok att vara med i fölgebåten och titta på i början.

Föräldraengagemang:

- Efter varje säsong utvärderar vi året som gått, vi är tacksamma för alla synpunkter!
- Vi vill gärna att fler engagerar sig i klubben!

Vi är glada över att intresset för segling har ökat. Hör gärna av dig om du vill engagera dig!

Olika aktiviteter:

Du är välkommen att vara med på ÖSS olika aktiviteter. Gå in på hemsidan för mer info!

- Korvgrillning vid Järvedstrand i början av säsongen. ÖSS bjuder alla på varmkorv!
- Ulvöregattan arrangeras varje år ute på Ulvön, för jolleseglare ordnar ÖSS med gratis boende, men även föräldrar är välkommen att besöka Ulvön och delta i seglarfesten. Föräldrar kan delta som funktionär eller publik och får ett par toppen dagar tillsammans med sitt barn. Vi försöker ordna kringaktiviteter på dagar/kvällar för alla. Det är en Sprint-tävling vilket innebär att ingen båt behöver fraktas till Ulvön, ÖSS/HSS står för båtar. Man tävlar i lag om 2-3 personer som seglar i samma båt (2-krona), även vuxna kan segla! Tag chansen och tävla tillsammans med ditt barn!
Boende finns både via Hotell, Vandrarhem, Tält samt bo i egen båt .
- Vår-/Höst-städning. Varje år rustar vi upp jollar och båthus och vill att föräldrarna är med, ett toppen tillfälle att lära känna varandra och börja/sluta varje säsong.
- Klubbmästerskap/Jollecup. Varje år anordnar vi några tävlingar som kallas för Klubbmästerskap. Vi anordnar även en deltävling i Jollecup som seglas runt om i norrland. Vi ser gärna att föräldrar är funktionärer och publik på dessa tävlingar.
- Föräldramöte samtidigt som första träningen, genomgång vad som händer under året.



Visa hänsyn!

Vi är på Lungviks Hamnförenings område och får använda deras bryggor, ramp mm. Det är självklart att vi visar hänsyn till övriga som är i hamnen.

Gå ofta in på vår hemsida!

Här hittar du telefonnummer, e-post adress till kontaktpersoner samt massor av rolig och nyttig information. Efter varje träning försöker vi lägga ut en kort nyhet om vad dagens träning innehöll så alla kan följa vad som händer på träningarna.

Besök: [Http://www.oss-ovik.se/jolle](http://www.oss-ovik.se/jolle)

Om att vara seglarförälder...

Föräldrarollen:

- Klä barnen rätt! Viktigt med varma kläder, ombyten, solskydd, solglasögon, knyt fast kepsen i flytvästen. Mössa är varmt och skönt och bra om man är rädd att få bommen i huvudet! Våtdräkt/torrdräkt är viktigt om man fortsätter segla när det är kallt i vattnet.
- Var positiv! Tyck att barnen är duktiga! Var positiv och peppa!
- Förstå barnens osäkerhet! Det är naturligt att man kan vara rädd och osäker 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 & utrustning i början, men ta inte över för mycket. Hjälptill inte bara ditt eget barn, i ÖSS försöker vi lära barnen att gemensamt hjälps åt med båtar och kärror så det är självklart att vi vuxna också hjälper till med kärror, att hålla båtarna vid bryggorna osv.
- Ingen lär sig segla efter bara några träningar! Väder och vind påverkar mycket vad barnen hinner göra och lära sig. I början är man oftast rädd och osäker på havet, det tar oftast några månaders träning innan man kommer över osäkerheten och verkligen upptäcker tjusningen med segling.
- INTE ta över...
- Inte vara med på samlingarna eller tala om hur man ska göra, det är ledarnas roll!



Instruktörsrollen:

- Skapa trygghet i att segla en egen båt
- Lära barnen att segla
- Få barnen att vilja lära sig mer och fortsätta att segla
- Det är utvecklande att arbeta som instruktör!

Barn som seglar mycket i ÖSS kan fortsätta som medhjälpare och längre fram gå utbildning i Svenska Seglarförbundet och bli instruktörer. Åldergräns 16 år för att bli instruktör.

Tider seglarskola: (Tisdagar & Torsdagar)

17:30 - 18:00 Ombyte/Rigga båtar. **OBS!** Ring och meddela tränaren om ni ej kommer!
18:00 - 18:15 Samling, ombytt och färdigriggad. Gemensam genomgång
18:15 - Sjösjättning + utsegling mot första flagg. (ingen seglar ut före följebåten!)
18:30 - Träning ute på vattnet vid första flagg.
19:30 - Seglarskolan (nybörjare) seglar in.
19:45 - *Grön/Blå* (fortsättning) seglar in.
Alla hjälps åt att vända båtarna och lägga dem i ordning och tillbehör i ställ i båthuset.
19:45 - 20:00 Träningen avslutas med kort genomgång för respektive grupp.

Fika/Mat

Vi har ingen fika/mat paus, men tag gärna med en frukt eller macka samt en vattenflaska med vatten att ha i båten ifall du skulle bli törstig eller hungrig. Tänk på att det är bra att ha en vattenflaska som går att binda fast i en tamp i båten.

Klädsel

Tänk på att det alltid är kallare på havet än på land och att det kan bli blött i båten. Principen lager på lager är alltid bra.

- Flytväst. **OBS!** Seglarväst, ej räddningsväst med krage.
- Varma kläder (vi är utomhus hela tiden oavsett väder)
- Mössa kan vara skönt när det är kallt och blåsigt och är dessutom bra om man är rädd för att få bommen i huvudet.
- Regnkläder. Regnbyxor är bra att ha på sig även när det inte regnar eftersom det kan bli blött i båten! Diskhandskar ytterst är bra för att hålla händer/vantar torra.
- Badkläder, solglasögon och keps när vädret är soligt och varmt (**OBS!** solskyddsmedel). Knyt fast kepsen i ett snöre i flytvästen så tappar man den inte i havet.
- Jätteviktigt! Handduk och ett komplett ombyte torra kläder (om man skulle trilla i)
- Våtdräkt måste man ha ifall vattnet är kallare än 15°. Även bra att ha hela sommaren.



Hyr - Optimist, Laser Radial eller 2-krona.

Om du hyr en ÖSS-jolle gäller följande:

Alla båtar är numrerade. OBS! Viktigt: Använd rätt roder och centerbord till rätt båt. Det finns en lista i båthuset på tavlan med vem som har vilken båt.

- Du som hyr båten har ansvar för den under seglarskola tiden och måste vara aktsam om båtens alla delar.
- Båten skall läggas upp och ner på anvisad plats framför båthuset.
- Rigg och centerbord/roder placeras i båthuset på numrerad plats.



Köpa egen Optimist?

Klubben har ca 10 optimister att hyra ut och de är framförallt tänkta för nybörjare. Vet man att man vill fortsätta bör man köpa en egen båt, det är roligare att segla med egen båt och man får i regel tillbaka de mesta av pengarna när man säljer båten vidare. Om du är intresserad av att köpa en egen båt rekommenderar vi att gå in på optimistjolleförbundets hemsida, eller titta på blocket m.m.

När man börjar segla kan man nöja sig med en lite enklare optimist i ca. 5 000kr klassen. Om man vill börja kappsegla lite mer går nedre gränsen vid ungefär 10 000 kr. Vid regelbunden kappsegling bör man köpa en s.k. one-design båt, dessa båtar känns igen på att segelnumret är fyrsiffrigt och börjar på 3 eller 4.

Till båten behövs öskar, paddel och mastsäkring. Förtampen (flytande tamp) skall vara ca 5 meter och skall fästas i mastfoten (ej i dräningshålet eller i relingen vid fören). OBS! Förtampen är jätteviktig eftersom nybörjarna blir utbogsrade ur hamnen. Utrustningen dvs öskar och paddel, skall vara försedd med tampar så att de kan bindas fast och klara en kappsejsning. Det är bra med kapell som skyddar båten på land och vid transport.

Egen Optimist

Har du egen båt tänk då på följande:

- Du kan lägga jollen i hamnen framför båthuset på anvisad plats.
- ÖSS är inte ansvarig för ev skador som kan uppstå under seglarskolan.
- **OBS VIKTIGT!** Märk båtens alla delar med namn och telefonnummer.
- Jolleplats under kurstiden ingår i priset.
- **OBS VIKTIGT!** Efter sista kursdagen måste båtarna flyttas bort så fort som möjligt, det finns ingen möjlighet till vinterförvaring.

Viktigt att kontrollera på Optimisten innan seglarskolan!

- Att ifästningarna till rodret både på rodret och akterspegeln sitter fast ordentligt
- 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 ceterbordet går att få ner i centerbordstrumman.
- Att förtampen sitter fast.
- Att ni har med en mastsäkring (en gummi snodd som skall fästas runt masten under främre toften, innan ni går ut och seglar).
- Att öskar finns i båten och är fastsatt i en lina
- Att paddel finns i båten och är fastsatt i en lina.
- Att ni lagat eventuella hål i seglet.
- Att alla litsar (små snören som håller fast segel i mast och bom) sitter på plats.
- Att spristaken är hel och kontrollera fästansordningen på masten.
- Att fästansordningarna till skotet i både bom och båt är funktionsdugliga och även att skotet är långt nog.

