

Information

Juniorgruppen 2022



Juniorsegling

Tränarna: Mayra, Joachim, Ove, Peter, Alexandra, Frida, Linnea, Saga, Elin, Sofia

Träningsdag: VT Söndag kl. 14:30-17:00

Årets mål

Målet anpassas till barnens nivå och ambition

- Båtens delar/Rigga/Knopar
- De olika seglingsätten
- Placering i båten – balans
- Lova/Falla/Gasa/Bromsa/Backa
- Slör/Halvwind
- Läns/Gipp
- Kryss/Stagvändning
- Lägga till i alla vindriktningar
- Säkerhetskunskap
- Väjningsregler

En vanlig träning.....

- Kom till träningen med en positiv attityd, om möjligt kom tidigare och börja med utrustning.
- Riggning (ev. med hjälp av instruktörer och föräldrar)
- Cirka 15 minuter efter starttid, samling och genomgång av dagens övningar, ombytt och färdigriggad
- Cirka 40 minuter efter starttid, träning på vattnet.
- Alla hjälps åt att färdigställa och vända båtar efter passet
- Samling, summering och slut för dagen.
- Meddela tränaren om ni får förhinder
- (Vi försöker göra en kort paus och energipåfyllning under träning eller vid samling)

Säkerhet

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

- Flytväst är ett krav i båt och på bryggor under träning
- Följebåtar skall alltid finnas färdiga enligt rutin, även vid egeträning
- Vid dåliga väderförhållande är det alltid ansvarig tränare som beslutar om vi ska gå på vattnet
- Meddela din tränare om du går ifrån
- Vi erbjuder hjälm till nybörjarna

Klädsel

- Flytväst, OBS seglarväst, ej räddningsväst med krage. Flytvästen skall bäras ytterst.
- Varma kläder
- Mössa, ofta är det kallt och blåsigt , dessutom bra om man är rädd för att få bommen i huvudet.
- Regnkläder/Seglarställ. Regnbyxor är bra att ha på sig även när det inte regnar
- Badkläder, solglasögon och keps när vädret är soligt och varmt
- Handduk och 2 kompletta omgångar torra kläder
- Seglarhandskar
- Stövlar/ Våtskor/ badskor ev med strumpor
- Våtdräkt/Torrdräkt, för vissa klasser/årstider (ej maj-sept)

Föräldrarollen Optimist

- Klä barnen rätt! Viktigt med varma kläder, ombyten mm solskydd, solglasögon, knyt fast kepsen i flytvästen. Mössa är varmt och skönt och bra om man är rädd för att få bommen i huvudet!
- Var positiv och peppa! Tyck att barnen är duktiga!
- 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 hen vill segla! Vi kommer att peppa men inte tvinga
- Hjälptill med båt, kärror & utrustning i början, och på slutet av träningen
- De är okej att hålla båtarna vid bryggorna osv.

Önskar roterande föräldrastöd. 1-2 g. per säsong. Varje träning ska det vara minst 2 föräldrar.

Trygghet & Säkerhet

- Grundregeln för nybörjare är att man skall känna trygghet!
- Gröna seglare kan segla ensam eller med en medhjälpare i båten
- Försättargruppen kan successivt lära sig segla i friskare vindar i den takt barnen vill.
- Alla kan segla när det blåser mindre än 5 m/s
- Blåser det över 6 m/s har vi även aktiviteter på land. Försättarna kan segla om de vill, men då kan vara andra förutsättningar (antal instruktörer mm).
- Kappsejningsövning i basängen för de yngre, senare under trygga förhållanden i skarpt läge!
- Barn som INTE är på vattnet, av någon anledning, är på bryggan eller i klubbhus med instruktör

Viktiga Datum 2022

- **8 Maj** Säsongstart träningar
- **13 Maj** Kapsejningsövning på Tumlaren
- **18-19** Läger ??
- **19 Juni** Avslut vårträning
- **2 juli** Funktionärsutbildning/Uppdrag Segling
- **3 Juli** Sotepokalen, Liros Cup: Optimist, RS-Feva, Laser, 2-kr
- **v. 28-31 Onsdagar** Poängsegling sommarserie
- **30 Juli** Grötö-Cup, lagsegling
- **21 Augusti** – Omstart träningsgrupper
- **11 September** Söö-Race Jollar

SFS evenemang 2022

- **2 juli** Funktionärsutbildning (intern)
- **3 Juli** Sotepokalen, behövs hjälp på land och på vattnet
- **15 juli** Strand till Strand, behövs hjälp på land och vattnet ca 3 timmar
- **16 juli** Kanaldagen
- **2-4 September** IceBug Xperience kids camp, ev. stöd på land söndag kl 10-12

Externa datum 2022

Dessa är externa regattor och läger som passar nybörjare och är nära oss:

- **10-12 juni** Läger Vänersborg nybörjare
- **9 Juli** Regatta i Hovenäset
- **10 juli** Regatta på Malmön
- **23 Juli** Regatta Fjällbacka
- **21 Augusti** Lilla Tjörn Runt, Lättsam regatta

Planering juniorsegling VT

- Läger 18/6 kl 14:30 till 19/6 ca kl 13
 - Minst 2 föräldrar med under tiden (kan vara olika) Stöd med mat, bryggan, ev. köra båt, övernattning
 - Beroende på vädret: segling-utflykt och grill på holme, kvällsaktivitet, tysta timmar, segling, avslut med föräldrar?
 - Självkostnad, 200 kr
- Vi fixar någon dag innan det praktiska.
- Sommarclinic: onsdagar innan poängsegling, ca kl 15- 17.
Extern tränare.

Kommunikation

- På hemsida finns mycket information. Nyheter, foton mm om SFS verksamhet
- Whatsapp: Gruppansvarig meddelar primärt via sms vid ändringar i planeringen, inställd träning mm
- Whatsapp: Gruppchattar för träningsverksamhet
- Officiell Facebook: Sotefjordens Segelsällskap
- Instagram: sommarsäsongen

WWW.SFSS.SE

Medlemskap & Avgifter

Medlemskap - Måste vara tecknat för att ingå i SFS träningsverksamhet

- 220 kr/enskild
- 400 kr/familj
- Ordinarie träningsavgift 500 kr/termin
- Det är gratis att prova två veckor varje termin

Betalas gärna vid digital anmälan eller via faktura, Swish, Bankgiro. (Ange namn och personnummer på medlemmarna)

Tävlingsstöd

- Coachstöd på tävlingar (i mån av tid)
- RIB-båtar kan lånas om tillgängliga
- En del av klubbens båtar finns tillgängliga vid tävlingar även utanför Hunnebostrand
- Gemensamma mål och tävlingar

Köpa egen Optimist?

- Klubben har 18 optimister som ingår i träningsavgiften.
- 6 "nya" båtar kan användas vid mindre kappseglingar även utanför klubben.
- Vill man tävla mer aktivt bör man köpa egen båt, man får i regel tillbaka de mesta av pengarna när man säljer båten vidare. Kontakta din tränare för mer info

Övrigt info

- Vi följer barnkonventionen
- Godkännande av publicering av bilder, säg till om ni inte vill vara med på bild på hemsidan mm.