



Kære forældre og sejlere

Her i Horsens Sejlklub er det vores mål at skabe positive oplevelser for sejlerne og deres forældre.

Det er vores erfaring, at de første gange på havnen som nye sejlerforældre og børn godt kan være forvirrende, derfor har vi lavet denne info brochure for at hjælpe jer forældre og jeres børn bedst muligt i gang i Horsens Sejlklub.

Målet er at gøre turen på havnen til god og spændende oplevelse for både børn og forældre.

På de næste sider vil vi forsøge at besvare de mest basale spørgsmål, som hvem der gør hvad, hvad man skal og må osv.

Desuden er der oversigter over jollens vigtigste betegnelser, disses funktion samt en liste over de vigtigste begreber på vandet.

Brochuren skal naturligvis ikke erstatte den personlige kontakt på havnen til trænere og ledere, men blot gøre den til tider lidt hektiske aktivitet mere overskuelig for nye forældre.

Derfor kære forældre, vær opsøgende, spørg når der er noget I er i tvivl om, så vil vi bestræbe os på at hjælpe jer og jeres barn rigtig godt i gang som sejler og sejlerforældre.

Med sejlerhilsen
Ungdomsformand
Klaus Schubert



Horsens Sejlklub

Velkommen til nye sejlere

Optimist-joller

Feva-joller

Information om optimistsejlads Horsens Sejlklub (HSH)

Klubben har en velfungerende ungdomsafdeling, som har fokus på godt kammeratskab og sejlads på højt niveau. Vi opfylder Dansk Sejlunions kriterier for "Ungdomsvenlig Sejlklub" og tilrettelægger aktiviteterne med udgangspunkt heri.

Sejlerne deles op i storjolle-sejlere (over 60 kg), Feva-sejlere (to-mandsjoller 40-75 kg) og optimist-sejlere (7 år til ca 60 kg), som også er holdopdelte med hver sin træner.

Målsætning for Horsens Sejlklubs Ungdomsafdeling

Det er ungdomsafdelingens målsætning at

- Skabe sejler for livet
- Gøre det sjovt at komme på havnen
- Have glade børn både på land og når vi sejler
- Opdrage til godt sømandskab – sikkerhed til søs og praktisk samt moralsk og etisk rigtig opførelse
- Tilbyde træning med uddannede trænere
- Arbejde ud fra tesen, at "ud af bredden kommer eliten"
- Skabe rammer for det gode kammeratskab
- Opfordre til kapsejlads og give gode rammer for at dyrke kapsejlads

"Sejlerbørn" - Som en støttende forældre til sejlerbørn giver du dit barn en masse gode og spændende oplevelser. Du får en masse gode stunder sammen med dine børn og bliver en del af deres fritid i de år, hvor det ellers normalt bliver svært som forældre at følge med i børnenes interesser og fritid. Sejlerbørn lærer mange ting, bl.a.:

- **Selvstændighed** – man lærer selv at træffe afgørende beslutninger.
- **Selvtillid** – succesen ved selv at få båden til at sejle og senere til kapsejlads selv få succesen - eller nedturen hvis valget om at sejle ud på en bestemt fløj var forkert.
- **Samarbejde** med de andre børn. Specielt til holdsejlads, hvor 3-5 børn sammen skal hjælpe hinanden til at blive bedre placeret end et andet hold. Desuden lærer børnene hurtigt at hjælpe hinanden på havnen, idet der er mange ting, som man skal være 2 personer til.
- **Kende sine grænser** og selv sætter grænser – og ikke mindst selv sige fra.

- **Respekt for naturen og andre mennesker** – lærer at respektere andre sejlere, konkurrenter, trænere og ledere samt respektere vandet og vinden for den kraft, som naturen har.
- **Disciplin (de lidt mere erfarne sejlere)** – Hvis man vil være god til at sejle, så er det timer på vandet som tæller. Hvis man vil være god, må man derfor træne meget – det er kun sejlerne, som kan træffe det valg, og de skal selv have disciplinen til at vedligeholde det.

Hvordan foregår en træningsaften? Når sejleren ønsker at stifte bekendtskab med jollesejlads, møder man blot op på pladsen til de ugentlige træningsaftener, og træneren eller juniorudvalgets medlemmer vil introducere den nye sejler og forældrene. Her vil man med det samme få tildelt en jolle og blive skrevet på en mail-liste, så man får alle relevante oplysninger om arrangementer m.v.

For nye sejlere er der skippermøde kl. 18.00, så det er en god idé at være på havnen ca. ½ time før. Når der er skippermøde, forventes det

- At du er der
- At du er omklædt
- At din jolle er rigget, så den er klar til søsætning, når din træner giver besked
- At du er parat til at høre efter, så du kender aftenens træningsprogram.

Som forældre er det vigtigt, at du er til stede under træningen indtil dit barn er tryk ved sejlads.

Træneren meddeler, hvad der skal ske. Efter skippermødet tager sejlerne ud på vandet. Nogle skal have en hjælpende hånd, så giv den gerne.

I det omfang der er plads til forældre, er de meget velkomne i ledsagebådene. Dette aftales med de enkelte trænere. Da vi i klubben sætter sikkerheden højt, kommer ingen med på vandet uden redningsvest. Klubben råder over låneveste.

Sejlads i optimistjolle er for børn mellem 7 til 15 år. Man skal være medlem af Horsens Sejlklub, enten som "junior medlem" eller i et "familie medlemskab".

Sejlerne deles ind i hold, sådan at man starter på "begynderhold" (hold 4) og fortsætter på hold 1, som er holdet for de bedste sejlere, dvs. klubbens landsholdsejlere samt de sejlere, som er på "ranglisteniveau".

Det er trænerne, som vurderer, hvilket hold sejleren tilhører – ved placering på hold lægges vægt på færdigheder i sejlads, men det tilstræbes også, at man rykker flere op sammen med kammeraterne, sådan at man ikke bryder etablerede venskaber.

Efter optimistjollen er der i HSH flere muligheder for sejlads i klubbens større joller og kølbåde.

For de børn, der er større/tungere – eller har lyst til at sejle 2-mands jolle har vi også 2 stk. Feva-joller.

Sommer - Træning / sejlads. I sommerhalvåret træner vi alle tirsdage og torsdage. Hold 1 og 2 starter sæsonen ca. 1. april, og de nye sejlere (hold 3 og 4) starter ca. 1. maj. Træningen for alle hold fortsætter indtil 1. oktober kun afbrudt af sommerferie (skoleferie).

For hold 3 og 4 afholdes der skippermøde kl. 17:30. Umiddelbart efter skippermødet tager vi på vandet, dvs. sejleren skal være omklædt og parat kl. 17:30, hold 3 og 4 slutter kl. 20:00. (hold 1 og 2 - 17:30 til 20:30)

I sommerperioden er der udover aften træning også stævner i weekenderne - i HSH men også udenbys. I ferien afholder HSH sommerlejr på Borre Knob yderst i Horsens Fjord første "weekend" i skoleferien (torsdag til søndag). Denne lejr er for mange årets højdepunkt og henvender sig til alle hold (forældre og søskende er også velkomne).

Vinter – Træning / gymnastik / teori / svømning. Om vinteren afholdes gymnastik/træning om tirsdagen og svømning onsdag eller torsdag aften. Derudover afholdes der nogle weekendlejr (med og uden sejlads) samt juleafslutning.

For de øvede sejlere (hold 1 og 2) tilbydes der om vinteren sejlads hver anden weekend. For at deltage i vintersejlads (november til april) er det en forudsætning, at man har en tørdragt.

Se oversigt over årets gang på bagsiden.

Trænerne i juniorafdelingens trænerstab består primært af unge erfarne jollesejlere. Alle trænere gennemgår Dansk Sejlunions trænerkurser, og udgifter hertil betales af klubben. Trænerne søges løbende udviklet ved opfølgingskurser, og ved at deltage som assistenter for mere erfarne trænere. Træningen er baseret på Dansk Sejlunions træningskoncept "ATK – Aldersrelateret træning i sejlsport" – hvor der tages udgangspunkt i sejlerens alder og færdigheder. Herunder også Diplomsikolen med logbog for sejlerne, så de kan følge med i hvad de lærer.

De enkelte trænere laver programmer for deres træning herunder målsætning for de enkelte sejlere i deres gruppe.

For optimistsejlere trænes der på 4 niveauer.

Hold 4 – begyndere (nye C-sejlere).

Hold 3 – dem der har sejlet ½-1 sæson på hold 4 (C-sejlere).

Hold 2 - (øvede C-sejlere og B-sejlere).

Hold 1 - øvede (A-sejlere og øvede B-sejlere).

Storjolle-sejlerne trænes særskilt.

I det omfang, det er muligt, trænes hver gruppe af samme træner sæsonen igennem, således at kontinuiteten i undervisningen bliver bedst mulig.

Der indhentes børneattester for alle trænere og ledere.

Optimistjoller. Hvis du ikke har din egen jolle, kan du leje en klubjolle – lejen dækker omkostninger til slitage og hændelige skader, dog forventes det, at man selv (forældre) deltager i vedligeholdelse af jollen. Både dagligt vedligehold som vask og polering samt større ting som udskiftning af liner, udstyr mv. Se særskilt skriv herom. Hvis man ønsker bedre udstyr end det, som stilles til rådighed (f.eks. sejl), skal man selv købe det. Det forventes, at jollen leveres tilbage i samme stand og med samme eller bedre udstyr.

De bedste og nyeste joller tildeles de bedste sejlere (hold 1); det er trænere og styregruppens vurdering af sejlerens niveau, ambitioner samt evner til at passe på grejet, som afgør, hvornår en bedre jolle bliver tildelt. Når man begynder at sejle kapsejlad på et vist niveau, må man påregne ekstra omkostninger til køb af sejl (brugt eller nyt – kr. 500-2.500)

Personligt udstyr. Det er et krav, at man bærer redningsvest, inden man går ud på broen. Redningsvest kan evt. lånes af klubben de første par gange.

Ud over redningsvest er det vigtigt at være klædt varmt på med noget vandtæt tøj yderst. Man skal altid huske skiftetøj, da man risikerer at blive våd under sejlad. Se særskilt folder om "optimistjollen".

Den bedste beskyttelse mod kulden er en tørdragt, som evt. kan købes brugt – et billigere alternativt er en våddragt, som også beskytter mod det kolde vand. Personligt udstyr kan af og til evt. købes brugt i klubben eller på optimist organisationens hjemmeside (www.ocd.dk)

Ved vintersejlads er tørdragt et krav (november til april)

Forældrehjælp er en nødvendighed.

Det er målet, at nye forældre føler sig velkomne i klubben og på havnen. Det er ligeledes målet, at forældrene motiveres til aktivt at tage del i ungdomsarbejdet.

Vi har alle prøvet at være nye på havnen – og ikke rigtig helt vide, hvad man kan og ”skal” hjælpe med. Der er mange ting, der skal klares, inden børnene kan på komme på vandet og sejle. Derfor er det vigtigt, at børnene bliver støttet og hjulpet af deres forældre, ledere og trænere på havnen.

Vi har derfor listet op, hvad forældre kan hjælpe med på havnen:

- Jollen vendes om af to personer, en i hver ende af jollen løfter og vender den rundt.
- Derefter hentes rig i masteskuret og sættes ned gennem toften i mastefoden.
- Sprydet sættes, så der ikke er folder i sejlet, når der hales ind i skødet.
- Bomnedhalet sættes, så det er nogenlunde stramt, men dog så det er lidt løst, når man tager bommen ned mod hjørnet på essingen i jollens agter.
- Dernæst hentes ror og sværd i masteskuret og lægges ned i jollen (det kan sejlerne selv gøre)
- Det sikres, at øse og evt. padle er bundet godt fast i jollen
- Så er jollen tilrigget og klar til at komme i vandet!
- Husk at tage redningsvest på
- Jollen løftes over på en jolletrailer og trækkes ned til slæbestedet og skubbes i vandet.
- Jollen holdes (i mast eller essing), mens sejleren sætter sig ned i båden, sætter skødet i hanefod og får ror og sværd på. Det er vigtigt, jollen ikke banker mod broen, da glasfiberen tager skade ved slag.
- Når jollen ligger i vandet bindes mastesikringen op over bomnedhals-klampen på masten (råbåndsknob). Mastesikringen sikrer, at masten ikke ryger op af mastefoden under evt. kæntring og ødelægger toften.
- Når sejleren er klar, skubbes jollen forsigtigt væk fra bro/slæbested.

Medens sejlerne er på vandet, er der havnevagt. Havnevagts opgave er bl.a. at få sat gummibåde i vandet, hjælpe sejlere med at få rigget til, hjælpe sejlere som evt. kommer tidligere ind – særlig instruks følger når det er tid for dette arbejde.

Denne opgave går på skift blandt forældrene. Der er 2 hold forældre hver gang om denne opgave. Nye forældre har ikke vagt det første stykke tid – men bliver stille og roligt hjulpet ind i arbejdsopgaverne af de erfarne forældre.

- Når sejlerne kommer ind igen, tages imod jollen, mastesikringen bindes op, skødet tages af, ror og sværd lægges i jollen under den agterste pude, og jollen løftes op på jollevoغن og køres op på pladsen, hvor den skylles og lægges på plads.
- Hvis jollen har været kænret, skal sejl og rig skylles, masten skylles indvendig ved sprydsystemet.
- Øvrigt udstyr skylles og hænges på plads.
- Det er desuden forældrenes pligt at sørge for, at børnene er forsvarligt klædt på, dvs. iført redningsvest og ordentligt tøj. Det er helt fint, at C-sejlere kommer i regntøj og gummistøvler.

For at undgå skader på optimistjoller er det vigtigt, at der er voksne, som hjælper til bl.a. på broen til at modtage børnene, når de sejler ind til broen – ikke kun egne børn, men også andre som har brug for hjælp.

Ved håndtering af joller er det vigtigt, at de ikke beskadiges f.eks. ved bådbroen eller under kørsel med jollevoغن mv. Bemærk, der er nogle, der har deres egne private jollevoغن ofte med navn på.

Der bliver årligt afholdt forældresejlad i forbindelse med vores sommerlejr på Borre Knob, samt arrangement med resten af klubben i juni måned, hvor forældrene har mulighed for at prøve at sejle en optimistjolle. Det er en enestående chance for at prøve, hvor svært det egentligt er at få jollen til at sejle. Som tommelfingerregel tager det cirka børnene 1 år, inden de har styr på jollen, og cirka 2 år, inden sejleren for alvor kan kontrollere jollen 100 %. Det er altså en langsommelig læreproces, hvor vandet ofte kan virke voldsomt på den nye sejler, derfor er vigtigt at du støtter dit barn meget aktivt i processen.

Stævner/kapsejlad. Man kan deltage i mindre stævner (kapsejlad), når man har lært at styre jollen og kan sejle forskellige kurser (kryds, læns, halvind mv.). Særskilt vejledning herom, når det bliver aktuelt.

Hvert år afholder vi selv 2 til 3 stævner for optimistjoller – derudover er der gode ”begynderstævner” i naboklubber som Vejle, Kolding, Skanderborg, Egå, Marselisborg og Kaløvig mfl. Trænerne vil hjælpe med at få sejlerne motiveret til stævner, og der vil stå erfarne forældre klar til at hjælpe til. Der findes informationer og tilmelding til disse stævner på klubbernes hjemmeside.

På www.horsens.sejklub.dk (Optimist Kalender), samt informationsmail fra ”Optimist afdeling” kan du også følge med i kommende arrangementer.

Nye sejlere, som ikke har sejlet stævner, skal tilmeldes som C-sejlere, uanset om de sejler på hold 2, 3 eller 4 – er du i tvivl om, hvornår du rykker op til B eller A - spørg din træner.

Ofte vil flere fra HSH tage af sted til samme stævne sammen med træneren, som vil være på vandet i gummibåd. Alternativt kan forældre booke en af klubbens gummibåde som hjælperbåd, dog skal man for at anvende HSH's gummibåde som minimum have speedbåds-kørekort, derudover skal man være fortrolig med brug af båd, motor og trailer (herunder fastgøring af båd under kørsel) – spørg efter særskilt vejledning herom.

Hvis mange skal til samme stævne, kan man med fordel pakke jollerne på "optimisttrailer", som kan laste ca. 8 joller. Husk at medbringe opti-jollevojn, forsikringspapirer og registreringsattest på trailer.

Kontingent.

Ungdomssejler-kontingent (helårligt): kr. 649,00 – ved opstart august betales der ½ kontingent.

Familiekontingent (helårligt): kr. 2.663,00

Jolleleje (helårligt): kr. 800,00 - ved opstart august betales der ½ jolleleje.

Hvor finder jeg information om klubben og andre nyttige links:

På klubbens hjemmeside www.horsens-sejlkлуб.dk

Facebook: [Horsens Sejlkлуб ungdomsafdeling](https://www.facebook.com/Horsens-Sejlkлуб-ungdomsafdeling)

Optimist-klassens hjemmeside: www.oqd.dk

Dansk Sejlunions hjemmeside: www.sejlsport.dk

Min Båd <http://minbaad.dk/sejl/>

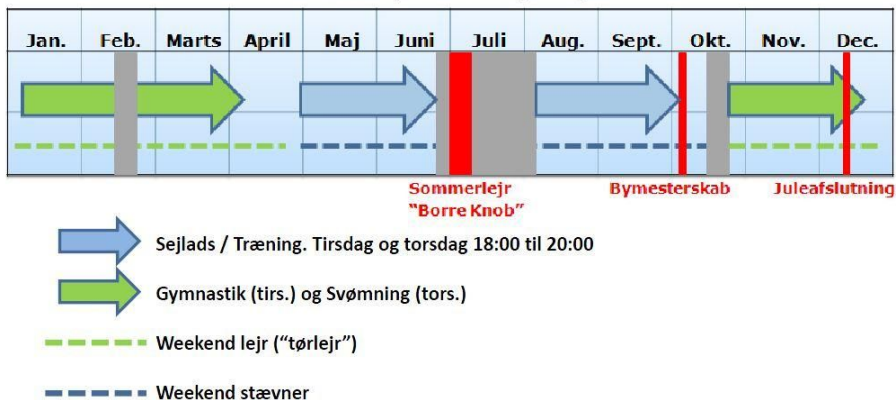
Bådmagasinet: www.baadmagasinet.dk

DMI-Vejret/byvejrfarvandsudsigter <http://www.dmi.dk/dmi/index/danmark>

Her er "årets gang" som nystartet optimistsejler i Horsens Sejlklub.



Aktivitetsplan for nye sejler



Hvis du har spørgsmål, kan du sende en mail til: ungdom@horsens-sejlkлуб.dk
Fra denne mailadresse udsendes også div. informationer vedr. træning, stævner, lejre osv. (info fra træner og styregruppe).