

PÅ SEILTRENING- VEILEDNING FOR FORELDRE OG SEILERE

Oppmøte: 17.30-17.45 så seileren rekker å skifte og rigge opp båten sin til brifingen som begynner kl 18 (noen grupper starter tidligere etter avtale. (husk å gå på do før brifing.)

Før man går utpå vannet:

- 1: Rigg opp båten din på angitt plass for gruppen din. (Hvis usikkert om båten skal rigges opp pga vær og vind forhold, spør trener først). Spør trener eller andre foreldre om hjelp. Det er barna som skal lære dette, foreldre skal bare hjelpe til ved behov.
- 2: Sjekk at båten er riktig og forsvarlig rigget etter sikkerhetsinstruksen. Evt be trener om å kontrollere.
- 3: Vær klar til å gå på vannet, ha på seilvest. Det er ikke lov for seilerne å krysse gangveien mot vannet og gå ut på bryggene uten seilvest.
- 4: Gå til brifing kl 18 med treneren på angitt plass for gruppen. Få evt utlevert markeringsvest. Det er viktig at alle seilere følger nøye med på hva treneren sier. Dette er viktig sikkerhetsinformasjon og informasjon om hva dere skal gjøre utpå vannet.
- 5: Treneren sier ifra når seilerne på gruppen hans/ hennes skal sette båtene på vannet. Gå utpå samtidig med resten av gruppen. Ikke vent , da det er viktig å holde gruppa samlet. Her er det fint om foreldrene kan hjelpe både sine egne og andres barna utpå.
Traller stables på brygge, **MEN PASS PÅ SÅ IKKE TRALLENE LIGGER I VEIEN FOR FERDSEL UT PÅ BRYGGA!**

Utpå vannet:

Seilere må følge instruks fra treneren. Hvis seileren vil inn tidligere, si ifra til trener eller annen følgebåt.

Foreldre er velkommen til å bli med ut i følgebåt/ trener båt. Husk redningsvest.

Det er til enhver tid en plass sjef på land. Denne har på gul refleksevest. Spørsmål/ behov rettes til denne .

Det skjer ofte at seilere kommer inn tidligere pga at de fryser, har kullseilt, må på do eller lignende. Derfor bør minst en foreldre/ voksen person være tilgjengelig på land under hele treningen. (Unntak for eldre seilere/ mer erfarne og trygge seile).

Etter man har vært på vannet:

- 1: Hjelp alle barn(ikke bare ditt eget) med å få opp båten.
- 2: Båten, ror og kjøll skal spyles med ferskvann. Seilet kun når kullseiling/ mye sjøsprøyt.
- 3: Båten rigges ned, og alt settes tilbake på riktig, markert plass. Sett fast øsekar og padleåre, kveil opp tau etc og fest i båten før den snus opp ned og settes på stativet. (så ikke allt henger og slenger) Sett på plass tralle.
- 4: Gi beskjed til klassekaptein eller materialeansvarlig i jollebua om noe utstyr er ødelagt eller mangler.
- 5: Seiler møter opp på debrifing på samme sted som brifing. Der leveres evt markeringsvest tilbake til klassekaptein.
- 6: I GARDEROBE: Skyll bena for sand i kar/ vannslange utenfor på platingen. Følg garderobe reglene som står på døren i garderoben.
MAKS 5 MIN DUSJ!
Det er fint om foreldrene tar en titt i garderoben etter gjenglemt tøy, og at det er ryddet for søppel.

OMRÅDE FOR RIGGING OG BRIFING FOR DE FORSKJELLIGE JOLLEGRUPPENE:

