

– Velkomstinformation til nye forældre i Køge Sejlklub Jolleafdeling –

Velkommen til jolleafdelingen i Køge Sejlklub

Køge Sejlklub forkortes med ”KJS”

Med dette hæfte vil vi informere om arbejdet i klubben, og derigennem prøve at give svar på nogle af de mange spørgsmål, der naturligt melder sig i den første tid i klubben.

KJS byder dig velkommen til din nye sport!

Mål: KJS Jolleafdelings mål er at tilbyde alle, at sejle jolle under trygge og lærende forhold. Jolleafdelingens primære mål er, at udvikle sejlere med kendskab og færdigheder til at kunne videreudvikle deres interesse for sejlsport, og samtidig være en del af et godt klubliv. Vi er således ikke målrettet mod konkurrencesejlads.

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

Målet er at gøre turen på havnen til en 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.

Håndbogen 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 og 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.

Når du/i starter i KJS Jolleafdeling

Vi udleverer denne håndbog, som I opfordres til at gennemlæse sammen med den nye sejler, således forældre og sejler har en indledende fælles forståelse af hvad det vil sige at sejle i KJS.

Når sejleren ønsker at stifte bekendtskab med jollesejlads, møder man blot op eller kontakter formanden. Her vil trænerene introducere den nye sejler og forældrene til sejlsport.

Vi har svømmeveste man kan låne. Det anbefales at sejleren får en våddragt så hurtigt som muligt. En våddragt kan købes i nogle byggemarkeder til en meget billig penge, og de er ganske velegnede til jollesejlads. Spørg evt. træneren til råds.

Det forventes at jollesejleren hen af vejen anskaffer eget udstyr.

Joller uddeles således at hver sejler så vidt muligt har den samme jolle og udstyr hver gang. Hvis der er mange sejlere, kan det være nødvendigt at hver jolle deles af 2 sejlere.

Ved opstart tilmeldes sejleren, for at have kontaktoplysninger. Efter at have deltaget i den ugentlige træning i en måned skal sejleren tilmeldes Jolleafdelingen via hjemmesiden www.koegesejlkklub.dk.

Hvad koster det!

Det er meget billigt at sejle optimist i KJS.

Et medlemskab koster 800,- kr. om året uanset om man er junior eller senior, og betales i foråret.

Dette medlemskab omfatter træning, lån af jolle og teoriundervisning/fysisk træning i vinterhalvåret.

For at sejldagene kan fungere er vi afhængige af, at forældre tager del i arbejdet for at få det hele til at fungere optimalt. Vi opfordrer derfor forældre til at involvere sig i jolleafdelingen og hjælpe til. Når alle hjælper til får sejlerne den bedste oplevelse og kan fokusere på at have det sjovt samtidig med at der sejles.

Hvornår sejler vi?

Der bliver sejlet 1 gang om ugen, mandag kl. 17.00 til 20.00.

Derudover arrangeres der frivillig sejlads, primært i weekenderne når vejret og tiden er til det (når nogen tager initiativ).

Sejlersæsonen starter i foråret når vandets temperatur overstiger 10 grader (ellers sejles der med tørdragt), det er typisk i perioden april til og med september.

I vinterperioden har vi teori og fysisk træning. Vi følger Dansk Sejlunions Diplomsejlerskole.

Der er ikke træning i skolernes ferie og i forbindelse med helligdage.

Da sejlads er vejrafhængigt, så forventer vi at alle sejlere har både træningstøj, sejltøj og skiftetøj med til hver træning i den sejlede periode.

Nødvendigt udstyr for at komme i gang

KJS stiller joller til rådighed, du behøver således blot at møde op i passende tøj.

Regntøj og gummistøvler er en god start.

I starten kan svømmevest lånes af sejlklubben.

Husk en pose med skiftetøj, og husk at det ofte er meget koldt på vandet.

Senere i håndbogen finder du lidt mere information om påklædning.

Jolleafdelingens sammensætning.

Jolleafdelingen er et udvalg under KJS og varetager jollesejlad i KJS.

Jolleafdelingen består af følgende:

Formand for Jolleafdelingen

Jens Damhøj Andersen

damhoj@gmail.com

21405788

Udvalget består derudover af de aktive trænere:

Sandra Knapp (ungleder)

Stefan Stein Madvig (ungleder)

Hjalte Vejbæk

David Raun Senderovitz

Herudover har vi et erfarent forældre team, der hjælper til.

Kommunikation – information

Den daglige direkte personlige kontakt er den vigtigste, derfor vær opsøgende og spørg, giv udtryk for dine holdninger og ønsker. Spørgsmål kan altid rettes til formanden eller trænerne

Den formelle og fælles information til sejlere og forældre, foregår primært via Klubmodul (hjemmesiden) eller vores facebookgruppe <https://www.facebook.com/groups/KJS.Jolleafdeling/>

På klubbens hjemmeside www.koegesejlkлуб.dk findes information om jolleafdelingen samt klubbens øvrige udvalg og aktiviteter.

Regler i KJS Jolleafdeling

De følgende regler er formuleret for primært at varetage sejlernes sikkerhed, sekundært for at passe på udstyret.

- Af hensyn til sejlernes sikkerhed skal trænerens anvisninger altid følges.
- Sejlerne skal **ALTID** bære redningsvest når man er på broerne eller i jollen (flydetest vesten mindst én gang om året). Dette gælder også forældre/hjælpere.
- Alle sejlere skal kunne svømme mindst 200m (det er ok med redningsvest på). Det er forældrenes ansvar at børn kan svømme i tilstrækkelig grad.
- Sejleren skal blive ”ved flokken” – holde sig tæt til de andre.
- Ved kæntring skal man altid blive ved jollen! Svøm aldrig væk fra jollen – kald evt. på din træner.
- Sejlere som vil sejle vintersejlads eller begynde tidligt på sæsonen (vandtemp under 10 grader) skal have tørdragt og forsvarligt tøj på, dvs. handsker, huer, surfstøvler eller gummistøvler.
- Sejlere må kun tage på vandet uden følgebåd, hvis de er godkendt hertil af træner eller en leder og kun hvis der minimum går 3 enmandsjoller eller 2 tomandsjoller på vandet sammen. Sejlerne skal selvfølgelig også have forældrenes tilladelse til at sejle uden ledsagelse af træner.
- For trænere og bådfører gælder det, at når sejlere skal hjælpes op i jolle eller følgebåd skal motoren være standset/i frigear!
- Der skal altid være radiokontakt fra følgebåde til brovagten, med mindre der er givet særlig tilladelse.
- Du skal behandle udstyret som det er dit eget – det betyder “pas rigtig godt på det”.
- Jollerne må ikke ridses i bunden, det betyder at bådene aldrig må trækkes op på rampe eller i det hele taget trækkes på noget underlag, jollerne må enten: ”sejle, flyve eller stå stille”.
- Jollen skal flydetestes én gang om året.

Det er vigtigt at pointere, at vi som trænere kun kan varetage sejlernes sikkerhed, hvis sejlerne og forældrene har forståelse for, at ude på vandet er det ubetinget træneren som bestemmer. Diskussioner mellem sejler, forældre og træner forekommer derfor ikke på vandet (det kan vi efterfølgende klare når vi kommer på land).

KJS forældrepolitik

Det er målet, at nye forældre umiddelbart føler sig velkomne i klubben.

Det er ligeledes målet at forældrene motiveres til aktivt at tage del i jollearbejdet.

Arbejdet i jolleafdelingen er frivilligt arbejde. For at træningsaftenerne kan blive en positiv oplevelse for børnene, henstiller vi forældrene til at deltage aktivt med klargøring af joller, søsætning etc.

Det er en forudsætning i KJS jolleafdeling, at man som forældre ser positivt på at give en hjælpende hånd, for at få det hele til at løbe rundt. Det betyder, at vi helst ikke ser at man melder sit barn ind og aflevere det til træning og herefter forventer, at klubben forestår jollepasning, klargøring, oprydning, mv.

Ved hver træningsaften er der behov for at hjælpe sejlerne med at rigge jollerne til, sætte jollerne i vandet, ”holde brovagt”, hjælpe sejlerne på land igen efter endt sejlads, skylle udstyret og bære alt på plads, holde orden på pladsen, hente benzin til følgebåde, løbende vedligeholdelsesopgaver mm.

Det er jolleafdelingens målsætning, at alle forældre introduceres til rollen som ”sejlerforældre”, og på den måde kan medvirke til udviklingen i jolleafdelingen.

Denne håndbog er et af midlerne i denne introduktion.

Forældreopgaver

Der er mange ting, der skal klares inden børnene kan komme på vandet og sejle. Derfor er det vigtigt at børnene bliver støttet og hjulpet af deres forældre, ledere og trænere på havnen.

Det er målet at sejleren skal kunne klare til og afrigning selv, men der er visse opgaver mindre sejlere vil have vanskeligheder ved, og her kan en hjælpende hånd fra en forælder være tiltrængt.

Her er en kort gennemgang af hvilke ting, forældre kan hjælpe til med på havnen:

- Sørge for at sejlerne hurtigt kommer i sejltøj ved ankomst, og kommer i gang med tilrigning af jollen. Jo hurtigere jollen er klar til at komme på vandet jo mere tid får sejleren på vandet. Der er skippermøde når alle er klar med tilrigget jolle.
- Hjælper med at vende og få anbragt jollen på jollevogn
- Evt. hjælper med at hente riggen (hvis ikke sejleren kan bære den)
- Hjælper sejleren med at kontrollere sikkerhedsudstyret på jollen (opdrift, mastelås etc.)
- Hjælper sejleren med at huske personligt sikkerhedsudstyr
- Brovagt under sejlads, hjælpe med at modtage sejlerne
- Hjælpe med praktiske gøremål (frugtordning etc.)
- Når sejlerne kommer ind, hjælpe med at få jollen på land
- Hjælpe sejleren med afrigning (det sejleren ikke selv kan)
- Sørge for at sejleren hurtigt får klædt om og er klar til skippermøde.
- Hjælpe med oprydning og afrigning af følgebåde

Det er forældrenes ansvar at børnene er klædt på efter forholdene.

”Sejlerbørn”

Som en støttende forælder 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 forælder 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 jollen til at sejle korrekt, og turde udfordre sig selv.
- Samarbejde med de andre sejlere. 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.
- Respekt for naturen og andre mennesker – lærer at respektere andre sejlere, trænere og ledere samt respektere vandet og vinden for den kraft, som naturen har.
- Disciplin – Hvis man vil være god til at sejle, så gælder det om at få timer på vandet, og dette sker gennem sejlernes egen disciplin, samt holdets disciplin.

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 det vigtigt, at du støtter dit barn meget aktivt i processen.

Afvikling af træning

Den enkelte træner vil kunne rykke lidt på mødetider for at få logistikken til at gå op!

Der er ikke træning i skolernes ferie.

Der sejles fra april til og med september (dette afhænger af vandtemperatur)

Der bliver sejlet mandag fra kl. 17.00 til 20.00.

Før sejlads

Det tilstræbes at trænere møder 16.45

– hjælpere på ledsagebåde klargør bådene med benzintanke, bøjer, tovværk osv.

17.00 – 17.20

Sejler er omklædt og tilrigget og klar til at gå på vandet straks efter skippermødet sluttes.

1720-1730 skippermøde hvor dagens program gennemgås (inkl frugt)

17.30 – Sejlerne er på vandet!

Sælerne har ofte lidt teori inden sejlads, og de vil derfor ofte være de sidste, der sejler ud.
Sælerne sejler primært indenfor havneudløbet

Efter sejlads (tilstræbt 1915)

Afrigning og omklædning. Joller og rig spules med ferskvand

Skippermøde

Hjælpere på ledsagebåde sørger for at benzintanke, bøjer, tovværk mv. kommer tilbage i skuret.
Gummibåde tages op og køres i skuret, som låses.

Der er omklædningsfaciliteter i jolleskuret for de af sejlerne, som ønsker at benytte disse.

Optimistjollen

Optimistjollen er ofte den jolle, man starter med at sejle i, når man som barn skal lære at sejle.
Optimistjollen kan sejles af både piger og drenge mellem 8 og 15 år.

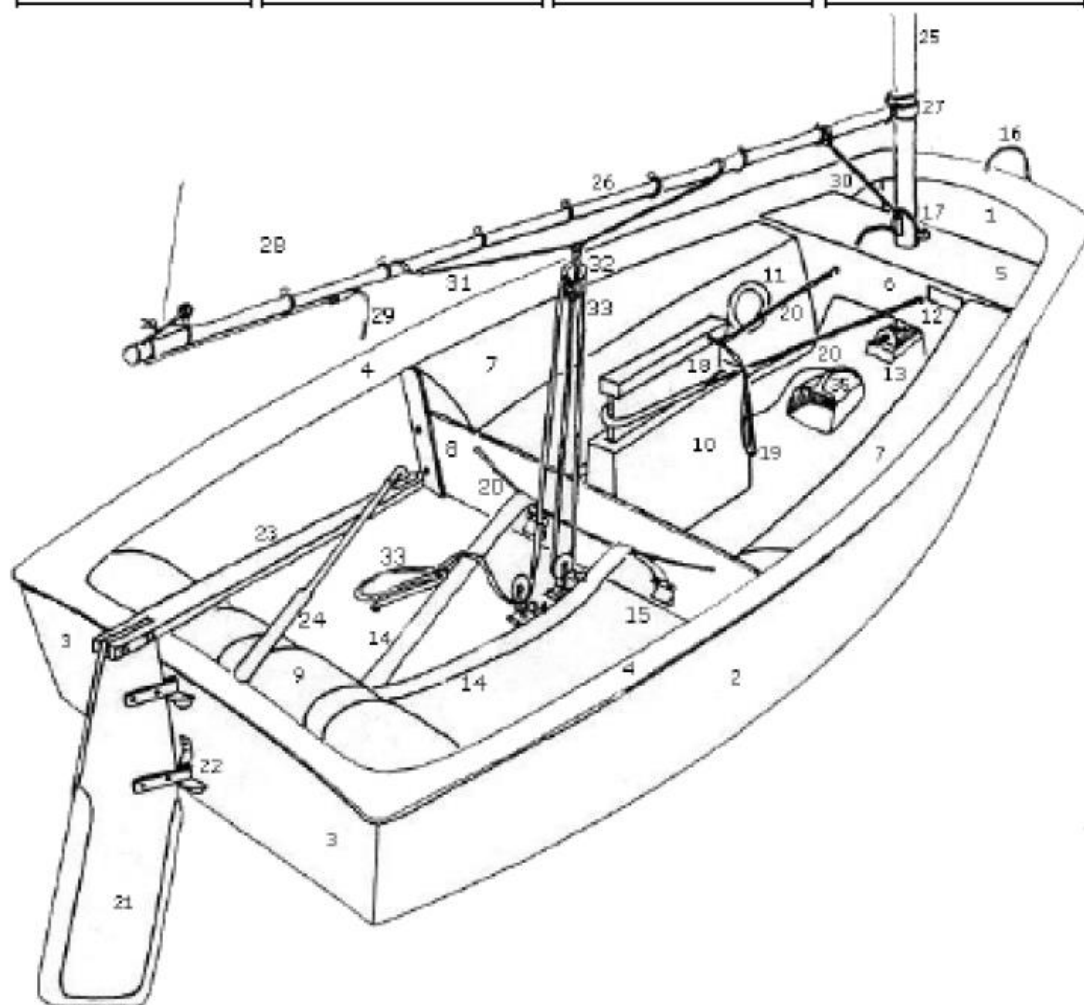
**Optimistjollens
benævnelser:**
(se også skitsen på
bagsiden)

- 1 Stævn
- 2 Fribord
- 3 Agterspejl
- 4 Essing
- 5 Tofte
- 6 Forskot
- 7 Sidetanke
- 8 Midterspant

- 9 Luftsæk (opdrift)
- 10 Sværdkiste
- 11 Inspektionsluger
- 12 Klassenummer (sejlnr.)
- 13 Beslag til mastefod
- 14 Hængestropper
- 15 Beslag til hængestropper
- 16 Fangline
- 17 Mastesikring
- 18 Sværd
- 19 Snor til sværd
- 20 Elastik
- 21 Ror
- 22 Rorbeslag og lås

- 23 Rorplind
- 24 Rorplindsforlænger
- 25 Mast
- 26 Bom
- 27 Bomgaffet
- 28 Sejl
- 29 Bomudhal
- 30 Bomnedhal
- 31 Hanefod
- 32 Blok og sjækkel
- 33 Skøde
- 34 Winchblok
- 35 Øsekar
- 36 Sprydstage
- 37 Sprydhal

- 38 Sprydbarm
- 39 Faldbarm
- 40 Halsbarm
- 41 Skødebarm
- 42 Agterlig
- 43 Toplig
- 44 Mastelig
- 45 Bomlig
- 46 Sejliomme
- 47 Sejlpind
- 48 Klassemærke
- 49 Nationalitetsbogstav
+ nummer
- 50 Blindsel – parisering
- 51 Hanefodsøje



Sådan passer jeg min klubjolle.

Når du låner en klubjolle, er det vigtigt, at du passer godt på den. Klubjollerne skal holde i mange år, og den der skal låne den efter dig, vil også gerne sejle i en pæn og god jolle. Derfor er der her en kort gennemgang af, hvordan du passer din klubjolle.

Før hver sejlads:

Når du rigger jollen til, skal du se efter om alle dele på jollen er i orden, og i det hele taget være opmærksom på, om der er skader. Hvis der er noget galt med jollen, fortæller du det til en af trænerne.

Pust luft i opdriftsmidlerne, så de er helt fyldte. Pas på ikke at puste for meget luft i, da de derved nemt ødelægges. Husk at mastesikringssnoren først må bindes, og skødet gøres fast lige inden du sejler ud.

Efter hver sejlads:

Når du kommer ind, skal du huske at løsne mastesikringen, og skødet. Når jollen er kommet på land, skyller du sejlet, mast, ror og sværd. Jollen skylles indvendigt og udvendigt. Er der kommet snavs på jollen, som du ikke kan fjernes med vand alene, vaskes jollen med sæbevand.

Husk også at se jollen efter, så småskader og manglende dele kan ordnes inden næste træningsaften.

Hvis jollen har været væltet er det vigtigt, at masten skylles grundigt indvendigt ved sprydsystemet, da der ellers sker kraftig korrosion, og masten brækker.

I løbet af sæsonen:

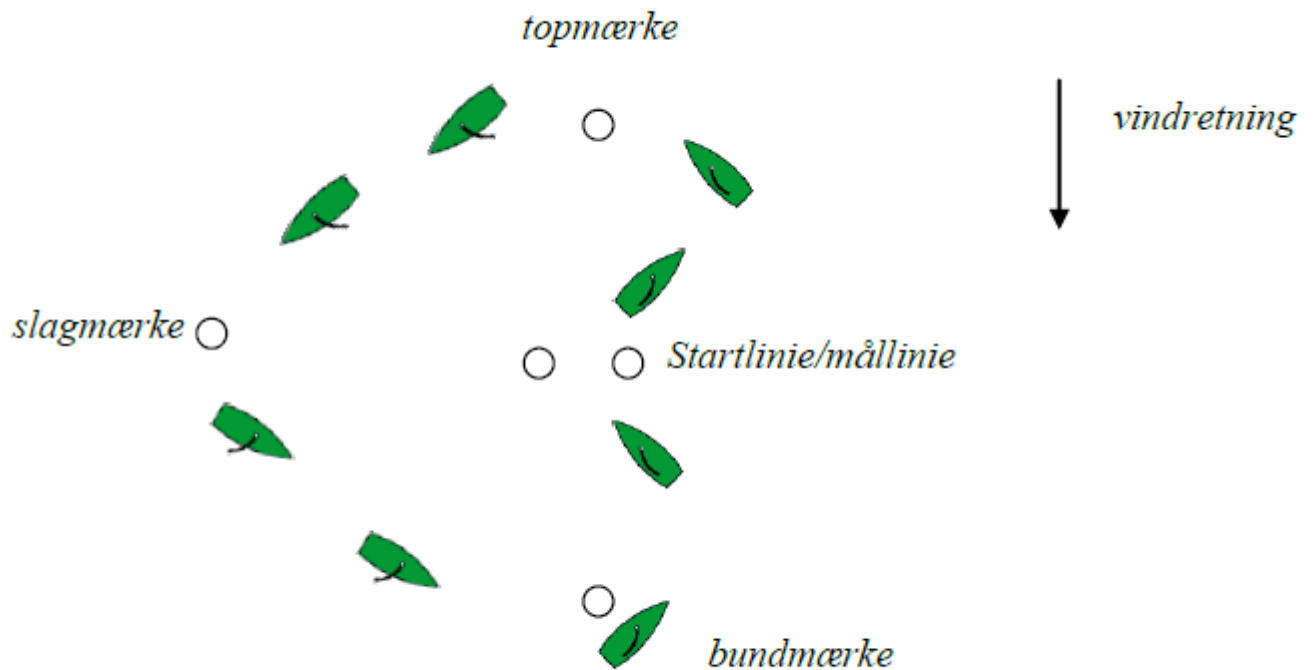
Hvis der sker skader på jollen:

Hvis der sker skader på jollen eller dens udstyr, skal du straks give besked til en af trænerne. Husk på at det ikke kan undgås at der kommer skader på materiellet, også selv om man passer godt på det. Hvis skaden ikke er sket ved skødesløshed eller med vilje, er der ingen der vil bebrejde dig for det.

Begreber på vandet

”Alm. Trekantsbane”

En almindelig Trekantsbane er en bane med en startlinje, et topmærke, et slagmærke og et bundmærke. Banen kan variere ved at startlinjen ligger som en del af bundmærket.



"Sejle kryds"

En båd skal have vind i sejlet for at sejle fremad, hvorfor en båd ikke kan sejle direkte mod vinden. Derfor "krydser" man op mod vinden på "bidevind-kurs", dvs. cirka 45 grader til vinden. Der sejles "kryds" fra startlinje til topmærke og fra bundmærke til mållinje eller topmærke (afhængig af hvor mange opkryds, sejlerne skal have).

"Slør"

Der sejles "slør" eller "halvvind", når bådene sejler fra topmærke til slagmærke og igen fra slagmærke til bundmærke. Vinden kommer "agten for tværs" og skødet er derfor slækket, så bommen er cirka 45 grader ud fra båden.

"Læns"

Der sejles læns eller platlæns, når bådene sejler direkte fra topmærke til bundmærke (forekommer kun ved 2 opkryds). Vinden kommer agten ind og sejlet er derfor slækket til bommen står cirka 90 grader ud fra båden. "Amerikanerlæns" er når sejleren på lænsere krænger båden til luv (=samme side som sejleren sidder i) og dermed opnår mindre skrogareal i vandet og dermed mindst mulig vandmodstand. Det er som regel kun A-sejlere som behersker denne teknik.

"Kæntre"

En båd kæntrer, når bunden på båden vender i vejret og masten ryger ned i vandet. En kæntrret båd flyder pga. opdriftsmidlerne og vil aldrig synke. Båden vendes om igen af sejleren, som kravler op på bunden af båden og tager fat i sværdet, stiller sig helt ud på kanten af båden (evt. med fødderne i essingen/kanten af jollen) og læner kroppen væk fra båden. Dermed får sejlerens vægt båden til langsomt at rejse sig op igen, hvorefter sejleren kan kravle op i båden igen.

”Styrbord” og ”bagbord”

Højre og venstre kaldes i søsportssprog for henholdsvis styrbord og bagbord. ”styrbord halse” kaldes den kurs, hvor vinden kommer ind fra højre/styrbord side i sejlet, medens ”bagbord halse” er den kurs, hvor vinden kommer ind fra venstre/bagbord side i sejlet.

”Styrbord-bagbord-reglen”

Den vigtigste vigeregul indenfor søsport kaldes styrbord-bagbord reglen. Det betyder at alle både på styrbord halse har retten til vejen, medens både på bagbord halse skal vige, dvs. gå af vejen, for både på bagbord halse. Desuden er der følgende andre regler: ”motor viger for sejl” og ”lyst viger for brød”.

”luv og læ”

Luv betegner den side i båden hvor vinden kommer ind i sejlet, medens læ er den modsatte side, hvor sejlet er, dvs. hvor der er læ.

Sejlertøj

Børnene skal altid have et sæt tørt skiftetøj og et håndklæde med til sejlads, samt træningstøj (såfremt det ikke er sejlvejr, så er der mulighed for fysisk træning)

Derudover skal de have deres sejlerbeklædning: vest (helst en svømmevest, den er ikke så klodset og giver mere bevægelsesfrihed.)

I starten evt. bare regntøj og gummistøvler, hue og varmt tøj under regntøjet.

På længere sigt vil det være relevant at anskaffe:

- tørdragt (forår og efterår)
- våddragt (sommer)
- sejlerhandsker
- neoprensko eller støvler
- svedtransporterende undertøj

Før du investerer i sejlertøj, spørg en af de andre forældre til råds, måske har de brugt udstyr liggende du kan overtage eller købe billigt.

Tørdragt:



Våddragt:



Jollevest:



Sejladsområde

Under normale vejrforhold sejls der i de viste områder på billedet.

Sælerne vil til en start typisk sejle inde i havnebassinet fra bådebroen over til fribadet (frem og tilbage) Leg og kæntringsøvelser indgår også efter vejrforholdene. Der arbejdes primært på at bestå Sæl, Søløve og Delfin diplomerne i Diplomsejlerskolen (<http://www.sejlsport.dk/ungdom/diplomsejlerskolen>)

De øvede sejlere vil ofte lave øvelser, der har relation til de videregående diplomer i Diplomsejlerskolen. De øvede sejler primært udenfor havnebassinet.

De store joller vil ligeledes primært blive tilbudt at lave øvelser der har relation til Diplomsejlerskolen.

Trænerne

Træneransvarlig er *Jens Damhøj Andersen*

Derudover er der hjælpetrænere – Og ikke mindst forældre

Trænerpolitik i jolleafdelingen.

Jolleafdelingens trænerstab består af såvel voksne som ungtrænere (erfarne jollesejlere).

Alle trænere opfordres til at gennemgå 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.

Der er to unglede, som er trænere der udvikles til, at kunne håndtere klubarbejde, såsom arrangementsplanlægning, tilrettelægning af undervisning og sejldage.

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

For jollesejlere trænes der så vidt det er muligt på 3 niveauer, begyndere (Sæler), mellemgruppen (øvede) og uddannede (sejlere med niveau udover diplomsejlerskolen)

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

Al arbejde i KJS Jolleafdeling er baseret på frivilligt arbejde, og trænere og hjælpere arbejder således ulønnet.

Nyttige link

Dansk Sejlunion: <http://www.sejlsport.dk/>

Optimist A/B/C

Optimistjollen er ofte den jolle, man starter med at sejle i, når man som barn skal lære at sejle. Optimistjollen kan sejles af både piger og drenge mellem 8 og 15 år.



Nye Optimist sejlere starter som ”Sæler”

Sælerne er et hold, hvor sammenhold, hygge og læring af de grundlæggende teknikker og regler er i fokus. Holdet består af helt nye sejlere, da Sælerne er for begyndere, hvorfor niveauet også er tilpasset efter dette. Målet er at opnå de tre første diplomer: Sæl, Søløve og Delfin

Optimist Øvede sejlere

Øvede sejlere er typisk de sejlere, der er i gang på 2. eller 3. år. På dette hold handler det om at lære nogle flere ting om at sejle. Vi går lidt mere op i, hvad man kan gøre med jollen, for at den sejler bedre og hurtigere. Man lærer lidt flere regler og får tips og tricks til at komme videre med sin sejlads. Målet er at opnå de resterende diplomer indenfor Diplomsejlerskolen, og her kan der vælges mellem 1- eller 2-personers joller.

Uddannede sejlere

Uddannede sejlere er de mest erfarne og har evner der rækker udover Diplomsejlerskolen. De har typisk sejlet jolle i mere end 5 år. De vil typisk kunne inddrages som hjælpetrænere og være med til at give gode råd til de andre.

Når man af den ene eller anden grund vokser fra jollen, er der mulighed for at rykke over til en anden jolletype/sejlaktivitet. I jolleafdelingen vil man som regel gå videre til Zoom8 eller 405 jollen (to personsjolle).

I Køge Sejlklub er der mulighed for at sejle bl.a. Ynglinge, Windsurfe, sejle kølbåde, blive gast eller prøve Stand Up Paddle.

Med denne folder ønsker vi at kunne give den nødvendige, men også tilstrækkelige information til at du/i kommer godt i gang med jollesejlads i Køge Sejlklub.

Hvis der er nogle spørgsmål, så kan formanden eller trænerne altid kontaktes.

Vel mødt på havnen.