



RØYKEN SEILFORENING



Håndbok for foreldre til jolleseilere 2015



RØYKEN SEILFORENING

INNHOLD

MÅLSETTING	4
PÅMELDING, TRENINGSavgIFT OG MEDLEMSKAP	4
SEILERENS ANSVAR	5
FORELDRENES ANSVAR	7
DUGNADSINNNSATS OG BEHOV FOR FRIVILLIGE	9
TRENERE	10
OFTTE STILTE SPØRSMÅL	11
HVOR KAN DU HENVENDE DEG VED SPØRSMÅL	12
NYTTIGE INTERNETTSIDER FOR JOLLESEILERE	13
ORD OG UTRYKK	14



RØYKEN SEILFORENING

VELKOMMEN

Velkommen til en ny seilsesong i Røyken seilforening!

Vi er virkelig glade for å ha deg med oss! I år har vi utviklet en "håndbok" spesielt til våre jolle foreldre. Grunnen til dette er for å bedre kunne gi deg informasjon og hjelp som du trenger når det kommer til en spennende, men komplisert verden som jolleseiling kan være. Vi håper denne håndboken også vil gi deg informasjon og trygghet rundt treningsaktivitetene i Røyken Seilforening.

Våre trenere er en rutinert gruppe instruktører med mange års erfaring fra seiling, trening og opplæring. Våre trenere ser fram til å hjelpe barna/ungdommene realisere sine mål samt skape minner som vil vare livet ut. Vennligst ta deg tid til å se gjennom dette heftet som den dekker et bredt spekter av informasjon om våre aktiviteter og hva du kan forvente deg.

Kontakt oss gjerne dersom ditt barn har spesielle behov eller trenger spesiell tilrettelegging i forbindelse med seiltreningen.

Som alltid er det en glede å arbeide med barn og ungdom. De har gitt oss mye glede gjennom årene og vi er sikker på at denne sommeren ikke blir noe unntak! Vi gleder oss til å se dere på seiltrening i Røyken Seilforening!

Beste hilsen

Røyken Seilforening



RØYKEN SEILFORENING

MÅLSETTING

Målsetting: Tilby et trygt og morsomt læringsmiljø som vil gi våre seilere en livslang kjærlighet til idretten seiling!

Mantra: **Sikkerhet, Moro og Ferdigheter** i den rekkefølgen ...

PÅMELDING, TRENINGSAVGIFT OG MEDLEMSKAP

Påmelding til trening samt medlemskap gjøres direkte på www.deltager.no eller via link på seilforeningens nettsider <http://www.rsfn.no>

Det er viktig at alle som deltar på treningen er påmeldt og registrert

Nybegynnere som ikke har egen båt kan leie en av foreningens båter (dette gjøres via www.deltager.no)

Det er mulig å få lagre private joller på land for aktive seilere. Alt privat utstyr skal være merket med seilnummer og navn (bruk gjerne Askeladden merkelapper el). Ta kontakt med klassekaptein/styret for å få henvist plass.



RØYKEN SEILFORENING

SEILERENS ANSVAR

Generelt

Som seiler i Røyken Seilforening skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerne. Du må følge trenerens instruksjoner og følge beskjeder fra treneren, andre leder i jollegruppa eller foreldre. Dersom du ikke er trygg eller føler at du ikke mestrer vær og vind eller ikke er i form, må du si i fra til foreldrene dine eller treneren din. Du må behandle båtene, utstyret, havna og klubbhuset på en pen måte, og rydde opp etter deg.

Før seiling

- Si fra til foreldrene dine eller treneren din om du ikke er i form eller er redd
- Du må ha på deg passende klær (våtdrakt/regnbukse/seilerbukse/tørdrakt/lue) og passende sko

Siste sjekk før utsetting

- Du har seilervest på deg?
- Du har vært på briefing med treneren, og vet hva dere skal gjøre og hvor dere skal seile/samles?
- Du vet navnet på treneren din og vet hvordan treneren gir beskjeder til deg ute på vannet?
- Treneren har gitt klarsignal til at dere kan dra ut på vannet?
- Du har deltatt ved rigging av båten og vet at dette er OK?
- Skriv gjerne navnet ditt med store bokstaver på enten jolle (om privat) eller vest og putt en fløyte i vesten om du har

Under seiling

- Du skal hele tiden vite hvor gruppen din er, og holde deg sammen med gruppen din
- Du skal hele tiden vite hvor treneren din er og gjøre som treneren sier
- Om du føler deg utrygg, skal du si fra til treneren eller følgebåten
- Du må gi beskjed til treneren og få følge av en av følgebåtene hvis du forlater gruppen og går inn til bryggen

Ved kullseiling

- Rett opp båten og øs den tom for vann. Klarer du ikke dette, så bli ved båten og vent på følgebåtmannskapet

Ved sleping

- Slepelinen skal alltid være klargjort. Når man skal slepe joller må man tenke seg om slik at utstyr ikke blir ødelagt. Seilerne hekter av skjøtet etter behov og



RØYKEN SEILFORENING

kjølen heves til oppunder bommen. Husk at båten må styres når du er under slep

Etter seiling

- Bli med på debriefingen og si ifra til treneren om det er noe du synes var skummelt, spesielt morsomt, spesielt kjedelig eller for lett eller vanskelig.
- Båt, kjø, ror og seil skal være skylt med ferskvann og satt på rett plass.
- Dersom noen deler er mangler eller er blitt skadet er det viktig å gi beskjed til klassekaptein slik at alle båter er riktig utstyrt til enhver tid.



RØYKEN SEILFORENING

FORELDRENES ANSVAR

De yngste jolleseilerne er avhengige av at foreldrene stiller opp og hjelper til med transport, påkledning, rigging, sjøsetting, opptak, spyling og rydding. Klubben legger derfor stor vekt på det sosiale og at hele familien skal trives med seiling som aktivitet.

Personlig utstyr

Nedenfor følger en liste over nødvendig personlig utstyr i forbindelse med treningen:

Godkjent seilvest; en redningsvest skal sitte riktig og gi mulighet for 360 graders rotasjon av armer.

Seiltøy; trenerne anbefaler alle seilerne å skaffe seg en vådrakt. En slik vådrakt koster noen hundrelapper og har også stor nytteverdi i badesesongen generelt, fordi den holder små kroppar varme selv når det er kaldt i vannet. Andre alternativer er Spray Tops / Bottoms eller tørrdrakt.

Seilsko eller seilstøvler

Seilhansker. Noen sykkelhansker fungerer veldig godt og er billig, eller du kan kjøpe seile hansker i butikk eller online.

Solbriller, caps og Solkrem etter behov (30 solfaktor eller høyere er best)

Vannflaske etter behov (ev. matpakke)

Håndkle / skift

Oppmøte tidspunkt

Den beste måten å bli flinkere til å seile er tid på sjøen. Derfor ber vi at barna møter ferdig skiftet og rigget til kl 18:00 på trening og regatta dager.

Rigging og sjøsetting

Trenere og klassekaptein vil være på brygga. Disse kan besvare spørsmål i forbindelse med opprigging av båtene, og hjelpe/veilede ved behov. Foreldre og barn er ansvarlige for at egen båt er klargjort og rigget når treningen starter.

Før sjøsetting så er foresatte ansvarlig for å kontrollere at båten er rigget ferdig og sjekket slik at:

- Masten er festet og faller ikke av ved kullseiling (mastesikring)
- Spristake er godt festet
- Hanefot er sikret, maks 10 cm mellom bommen og skjøtets festepunkt
- Flyteputene er tette og fylt med luft
- Minimum 5 m flytende slepetau på båten er på plass
- Øsekar med flat bunn ligger i båten og festet med tau
- Ror er riktig festet og rorkultforlenger fungerer
- Kjøl er på plass og festet.
- Treneren er orientert om spesielle forhold/behov



RØYKEN SEILFORENING

Foresatte sjekker at seileren er klar:

- Har seilervest og egnede klær/sko på seg
- Er tørr og varm og har spist og drukket tilstrekkelig
- Har vært på toalettet
- Er i god form og i godt humør
- Er kompetent med utgangspunkt i de rådende forhold

NB! Seilerne skal ikke sendes på vannet før den aktuelle treneren har gitt klarsignal.

Lån av utstyr

Ikke bruk, lån, eller ta utstyr som ikke er ditt med mindre du har fått særskilt tillatelse fra eieren. Det er mye privat seilutstyr på foreningen, kun utstyr merket RSF og nummerert 1-15 er låneutstyr. Optimist traller som er merket RSF er foreningens felles traller og kan benyttes av alle.

Foresattes oppgaver under trening

- Vær klar til å hjelpe alle seilere som kommer inn, ikke bare ditt eget barn
- Gi ros, trøst og hjelp til alle seilerne
- Hjelp følgebåtene når de kommer inn med seilere, slep eller utstyr
- Sørg for at følgebåtene kommer raskt ut igjen hvis det er seilere på vannet
- Delta på aktiviteter som tildeles av den som er ansvarlig på land.
- Ikke forstyr eller avbryt

Når instruksjonen har startet, er det viktig at du ikke forstyrrer. Ikke rop og skrik fra brygga eller fra følgebåt. Foreldre oppfordres til å gi barnet plass til å lære og instruktører plass til å undervise. Alle våre trenere har omfattende seiling og trenings bakgrunn og er kvalifisert til å lære barn hvordan de skal seile. Det er deres jobb å sørge for et trygt og morsomt miljø for barnet ditt. Mengden av uavhengighet du gir barnet ditt er direkte proporsjonal med hvor fort de lærer og hvor trygge de vil bli. Dersom du har ris, ros eller spørsmål vedrørende instruksjon og trening, kan du kontakte klassekapteinen for klassen. Vi tar selvfølgelig gjerne imot ris og ros for hvordan treningen fungerer, men ikke under selve treningen!

Dersom noe går i stykker

Det er seilernes ansvar å ta vare på båt samt å vedlikeholde utstyr. Dersom seileren ikke kan fikse problemet på egen hånd, så det er foreldrenes ansvar å hjelpe dem. Dersom seileren benytter seilforeningens klubb båter kan klassekaptein kontaktes ved feil eller mangler på disse båtene.

Trenerne og klassekapteiner vil så langt det lar seg gjøre bistå i forhold til råd å veiledning ved reparasjon av båt eller utstyr. Vi er også heldige som har et par meget hendige foreldre som kan hjelpe til med å fikse båter. Se ellers 'Nyttige internetsider' senere i denne håndboken med referanser til båtutstyrsbutikker og båtverksteder.



RØYKEN SEILFORENING

DUGNADSIINNSATS OG BEHOV FOR FRIVILLIGE

Forventet dugnadsinnsats

Foreldre til seilere i nybegynner og viderekomne gruppen vil i løpet av sesongen bli innkalt til kioskvakt/båtvakt ifbm trening på mandager i løpet av sesongen.

Alle må ellers forvente å delta i dugnadsarbeid i forbindelse med å klargjøre brygger og båter på våren samt høstlagring. Dette er sosiale begivenheter som skaper godt miljø blant store og små.

Behov for frivillige

Foreldre kan direkte påvirke suksessen til treningsgruppen ved deltakelse i forbindelse med treningen. Gi beskjed til klassekapteinen dersom du har anledning til å hjelpe med dette eller annet!

Plikter i forbindelse med trening:

“Støtteforeldre” - Sørge for at seilerne har det bra, sikre det sosiale med for eksempel grilling, premier ifbm regatta, andre morsomme påfunn som krydrer seillivet!

“Motorkyndige” – hjelpe til med enkelt vedlikehold på følgebåter

“Fix-it foreldre” - Hjelpe seilere dersom de har problemer med båt eller utstyr samt andre praktiske gjøremål som kan ordnes i eget tempo.

Det vil også være et stadig behov for frivillige til å besette andre verv og posisjoner i seilforeningen. Disse posisjonene kjennetegnes av utfordrende, morsomme og givende oppgaver i et inspirerende miljø.

Ta kontakt med seilforeningens leder, et styremedlem eller klassekaptein dersom du kunne tenke deg å besette andre verv eller posisjoner i seilforeningen. Det er mange oppgaver som ikke krever lang erfaring innen seiling!



RØYKEN SEILFORENING

TRENERE

Sertifisering

Hovedtrenere i Røyken Seilforening har trenerutdannelse fra Norges Seilforbund. Alle hoved og hjelpetrenere har politiattest. Trenerne har selvfølgelig god praktisk og teoretisk seilkompetanse!

Sesongplan

Treningen vil i hovedsak forsøke å følge oppsatt læreplanen, men det er sannsynlig at denne i løpet av sesongen justeres og tilpasses gruppen, værforhold og uforutsette omstendigheter.

Opp- og nedrigging

Trenerne vil gjennomgå opp- og nedrigging av båtene og ellers bidra med råd og hjelp før og etter treningen. For nybegynnere er det viktig at foreldre hjelper til og spør ved behov.

Sikkerhet

Trenere er fremfor alt ansvarlige for sikkerheten til seilerne. De vil gjøre sine vurderinger og ta avgjørelser basert på seiltreningens mantra: Sikkerhet, moro, og ferdigheter.

Moro

Trenerne vil forsøke å gjøre treningen morsom. Hvis de forstår at seilerne mister interessen for treningen, kan de forlate formell trening en kort periode for å la seilere nyte seilingen. Dette er svært viktig for den langsiktige suksessen til våre seilere og vi kan ikke ofre langsiktige mål for kortsiktige gevinster. For nybegynnerne dreier treningen seg i høy grad om å få barna til å trives med båt og moro i Nærnesbukta, mer enn det seiltekniske. Mestring gjennom lek står i fokus.

Ferdigheter

Noen treninger vil omfatte mer tid på vannet enn andre. Primært anser vi at tid på vannet er den beste måten for seilerne å bli bedre.

Arbeids-og læringsformer

Trenerne er ansvarlige for å prøve å lære seilerne selvstendighet i tillegg til seiltekniske ferdigheter.



RØYKEN SEILFORENING

OFTE STILTE SPØRSMÅL

Hvor kan jeg oppbevare jolle og utstyr?

Det er mulig å få lagre private joller på land for aktive seilere. Alt privat utstyr skal være merket med seilnummer og navn (bruk gjerne Askeladden merkelapper om ikke annet er gitt beskjed om). Ta kontakt med klassekaptein/styret for å få henvist plass til jolle.

Ror og kjøll kan oppbevares i sjøboden. Seil og rigg kan settes på anvist plass i sjøboden. Trenere og klassekapteiner har kode til låsen.

Det er også anledning til å ha jolle i vinteropplag. Kontakt da styret i seilforeningen for informasjon og betalingsdetaljer.

Hva bør en jolleseiler ha på seg ?

Det er viktig at man ikke fryser på trening. For nybegynnere er det et minimum med våtdrakt. For eldre seilere kan det være behov for en tørrdrakt. Se ellers avsnittet vedr. bekledning i dette heftet og snakk med trener etter behov.

Jeg har ødelagt båten min, kan seilforeningen fikse den ?

Nei, beklager. En liste over steder som kan fikse båten finnes bak i denne håndboken, eller er det noen svært dyktige foreldre som kanskje kan hjelpe. Selvfølgelig vil trenerne kunne besvare spørsmål og gi veiledning, men det kan ikke forventes at disse har tid til annet. Ta kontakt med klassekaptein eller trener for tips og info etter behov.

Hvordan kan jeg hjelpe barnet mitt til å bli en bedre seiler?

Det viktigste er tid på vannet. Deltar seileren på nybegynnerkurs og disponerer egen båt, er det anledning til både å delta på mandag og torsdagstreningen. For eldre seilere er det i tillegg til treningen også viktig å delta i så mange regattaer og samlinger som mulig.



RØYKEN SEILFORENING

HVOR KAN DU HENVENDE DEG VED SPØRSMÅL

Det er mange spørsmål som kommer opp i løpet av en seilsesong. Nedenfor følger noen forslag til hvem du kan spørre dersom du har spørsmål.

Båtspørsmål

Kjøp / salg (båt eller deler) – Klassekaptein og trener, legg evt ut en notis på facebook/hjemmeside

Rigging – Hjelpetrener og trener

Reparasjon - Trener eller klassekaptein

Bytte båttype eller klasse - Klassekaptein

Ønske om bytte av båttype eller treningsgruppe må avklares med trenere og klassekapteiner for gruppene det gjelder.

Regatta eller reiseprosedyrer

Slå opp i denne håndboken først, og spør deretter trener og klassekaptein.

Fakturering, medlemskap, treningsavgift og generelle spørsmål om foreningen

Kontakt jolleansvarlig i seilforeningen.

Sikkerhet

Hvis du har spørsmål angående sikkerhet eller sikkerhetsprosedyrer, snakk med trener eller klassekaptein

Ris, ros og forslag i forhold til trening eller trenere

Henvendelser kan gjøres til seilforeningens styre eller klassekaptein. Vanligvis vil man ikke foreta omfattende endringer i læreplanen eller program struktur midt i en sesong. Forslagene heller vil bli skrevet ned og vurdert når sesongen er avsluttet for å se hvilke endringer som bør vurderes og gjøres frem mot den påfølgende sesong. Mindre justeringer gjøres løpende.

Andre spørsmål eller hvis det oppstår uenighet

Hvis du ikke finner svarene du søker eller en uenighet skulle oppstå om prosedyrer eller hvordan noe blir behandlet, kan du ta kontakt med klassekaptein eller styret.



RØYKEN SEILFORENING

NYTTIGE INTERNETTSIDER FOR JOLLESEILERE

Organisasjoner

[Norges Seilforbund](#)

[Oslo & Akershus Seilkrets](#)

Klasseklubber

[Norsk Optimistjolleklubb](#)

[RS Feva klubben](#)

[Zoom8 klubben](#)

[29er klubben](#)

[Norsk Laserklubb](#)

Båtutstyrbutikker, bekledning og reservedeler

[Asker Båtservice](#)

[Maritim](#)

[Maxbo Holmen](#)

[Seasea](#)

[With Marine](#)

[Jolleutstyr](#)

[Sailtuv](#)

Reparasjon

[Bærum Plastservice](#)

[With Marine](#)

Vær og vind

[Yr](#)

[Windfinder](#)

Blader

[SEILmagasinet](#)

[Seilas](#)

Kjøp og salg

[Finn](#)

[Jolletorget](#)

Røyken Seilforening har egen Facebook-gruppe. Meld deg inn i denne, og hold deg oppdatert.

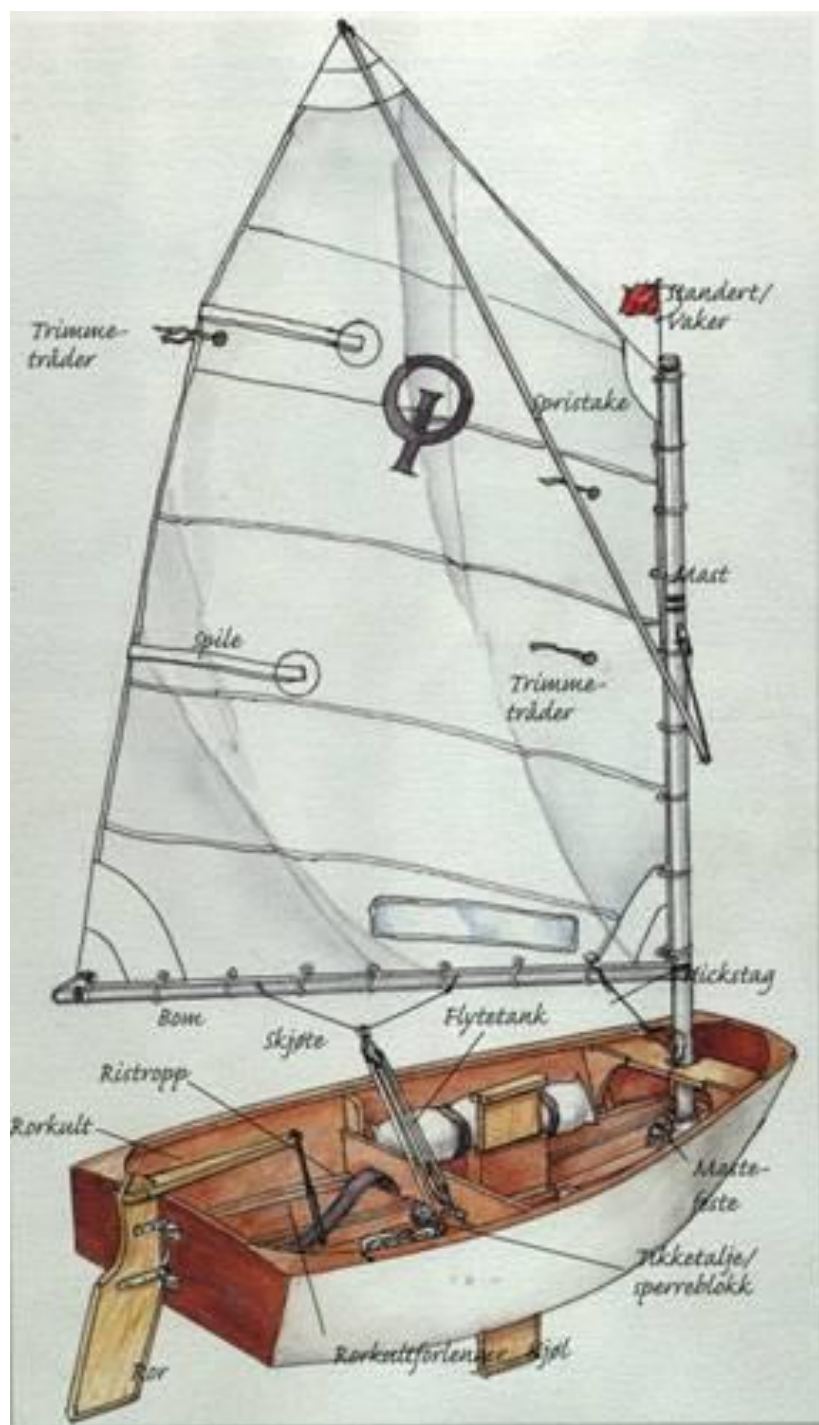


RØYKEN SEILFORENING

ORD OG UTRYKK

Nedenfor har vi samlet noen ord og uttrykk som blir brukt i jolleseiling. Det er ikke påkrevet at du eller dine barn må kunne alle uttrykkene i listen, men dersom du hører et ord du ikke vet hva betyr kan kanskje denne ordlisten være til hjelp for å finne forklaringen :!:

Optimist





RØYKEN SEILFORENING

Aktenfra Bakfra

Aktenom Bak

Akter Bak eller bakerste del av båten

Akterende(eller Hekk) Båtens bakerste del

Akterspeil Overflaten på båten sett bakfra

Akterlik Seilets bakre kant

Akterover Bakover

Avdrift Drift til siden. Forskjellen mellom styrt kurs og seilt kurs i forhold til havbunnen

Babord Til venstre når du står oppreist i båten og ser forover.

Babord hals er (Seilets stilling) Når vinden blåser inn fra babord.

Baug Forreste delen av båten.

Baute Å skifte kurs slik at baugen passerer vindøyet. Andre uttrykk som betyr det samme; Gå over stag, stagvende, slå.

Bedding Underlag hvor båter sjøsettes og ilandsettes.

Bidevind eller skarp bidevind brukes om seile så langt opp mot vinden som mulig, krysse.

Blokk Trinse med lager. Brukes alle steder en line må endre retning og til utvekslinger.

Bom Rund stokk av tre eller aluminium som brukes til å trekke ut seilets underlik.

Bomlik Underliket på et seil som er festet til bom.

Bomnedhaler kick-strap, tau festet til masten, som trekker bommen ned. Hindrer bommen i å reise seg når den utsettes for vindpress.

Broach Når båten svinger opp i vinden av seg selv på lens, fordi rormann mister kontrollen på roret.

Bus Dybden i seilet. Sett ovenfra er seilet kurvet, hvor mye bus seilet har sier noe om størrelsen på denne kurven ("posen").

Byge Skyformasjon som kan forårsake regn eller vindøkning.

Cleat Taulås som brukes til å feste skjøter og annet tauverk i cockpiten.

Fall Line eller wire som er festet i toppen av et seil og brukes til å heise seilet.

Falle av Å forandre kurs i retning fra vinden.

Fangline Fartøys- og slepeline til små båter.

Fjære Tidevann: fjære er fallende vannstand og lavvann.

Flo Tidevann: flo er stigende vannstand og høyvann.

Fokk Et forseil som ikke går lenger bak enn til masten.

Halser Den siden vinden treffer seilet på. Styrbord- eller babord halser

Hekk Båtens bakerste del, akterende.

Innslag Går du for høyt opp mot vinden, vil seilet "slå inn" i fremre del og snart begynne å blafre. - seilet har fått innslag.

Jibbe Skifte halser (retning) når vinden kommer bakfra.



RØYKEN SEILFORENING

Kast Bygete vind.

Kick Bomnedhal

Kjøl Vingeformet stålblad, sitter under midten av båten og gjør at båten seile mot vinden og som hindrer avdrift og at båten kullseiler.

Knop Enhet for hastighet på sjøen. 1 knop = 1 nautisk mil/time (30 knop = 55,56 km/t.)

Kryss Seile mot vinden (med vinden inn fra ca. 35 grader i forhold til båten's fartsretning.)

Krysse Seile i sikksakk mot vinden.

Le Den kant vinden blåser til.

Legjerrig Båten vil ned mot le. Slippes roret vil båten svinge vekk fra vindens retning.

Le side Den siden av båten som vender fra vinden.

Lens Seilas med vinden bakfra.

Lik (seil) De ytre kantene av et seil.

Lo Den retningen vinden blåser fra.

Lovart Den retningen som vinden blåser fra (inn på båten).

Lus Ulltråder som festes til seilet for å vise hvordan luftstrømmen beveger seg langs seilet.

Mastelik Den kanten av seilet som ligger langs masten.

Nautisk mil Målenhet på havet. 1 nautisk mil = 1.852 meter.

Plane Når båten kommer opp i en viss hastighet, løfter den seg høyere i vannet, og seiler over sin egen baugbølge i stedet for å fortrenge det.

Platt lens Seilas med vinden rett aktenfra (bakfra).

Rigg Fellesbetegnelse på båten's mast, bom, tau og seil.

Ripe Øverste kant av båtsiden.

Ristropper Stroppe langs bunnen av jollen, som seileren stikker føttene under når de skal lene seg ut over ripa.

Rom slør Seilas med vinden skrått bakfra. Aktenom tvers.

Ror Båten's styreinnretning. Rorbladet stikker ned i vannet.

Rorkult Staven som rormannen holder i når han/hun styrer.

Rorkult forlenger, en stav festet til rorkulten som gjør at rormannen kan sitte lenger ut på siden av båten å styre.

Senkekjøl Plate av tre, plast eller metall som sitter i en kjølkasse midt i jollens senterlinje.

Sjakkell U-formet festekrok med bolt over åpningen. Brukes blant annet til å feste seil, utstyr etc.

Skarp slør Seilas med vinden på skrå forfra.

Skjøte Tauet som brukes til å trimme seilet med. Det er festet i seilets bakre hjørne (skjøtehjørnet).

Slag se Baute

Slør Seilas med vinden rett fra siden.



RØYKEN SEILFORENING

Spile Tynn pinne i glassfiber som brukes til å stive opp seilets akterlik (bakkant) .

Spristake Stake som støtter opp seilet og sprir det ut.

Stagvende se Baute.

Styrbord Til høyre når du står i båten og ser fremover.

Styrbord halser (Seilets stilling) Når vinden blåser inn fra styrbord.

Trim Hvordan et seil er satt opp, med de justeringer som er mulig.

Trimme Å justere seilets fasong, ved å stramme eller slakke seilets kontrolliner.

Ufrivillig jibb Hvis båten jibber av seg selv på lens uten at mannskapet rekker å forberede seg.

Underlik Nedre kant av seilet.

Uthaler Line som strammer storseilets underlik mot bommens akterende, bomuthaler.

Vaker En vindindikator. Et lite flagg eller en vindpil på toppen av masten.

Vindskygge Vindstille i le av noe. For eksempel at en båt kommer i le av en annen.

Vindvinkel Den retning i grader, vinden blåser på båten, i forhold til båtens fartsretning.

Vindøyet Retningen rett mot vinden.

Windex Vindindikator plassert på toppen av masten.

Øsekar Brukes til å øse ut vann av båten. Nødvendig del av utstyret til en Optimist.