



LjSS Seglarskoleinformation 2024



- Här kommer information om vår seglarskola som vi vill att du som förälder läser innan seglarskolan börjar.

Trygghet

Simkunnighet, minst 200 meter är ett krav.

Grundregeln för nybörjare är att man skall känna trygghet!

Fortsättarna kan successivt lära sig segla i friskare vindar i den takt barnen vill. Av dessa anledningar gäller ungefärliga förhållningsregler kring vindstyrkan.

Vi seglar: Upp till ca 4 m/s – här kan alla segla!

Mellan ca 4 – 6 m/s – Varje barn får bestämma själva om de vill segla. Man kan segla ensam, med en medhjälpare i båten eller man kan vara ute i fölgebåtarna.



Seglarskola



LjSS Seglarskoleinformation 2024

Vi är på land: Blåser det över ca 6 m/s har vi aktiviteter på land. Fortsättarna kan segla om de vill, men då tar vi ut färre jollar och barnen får turas om att segla. För nybörjarna finns alltid möjligheten att segla med någon av instruktörerna i klubbens RS Quest.

Säkerhet

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

- Vi anpassar antalet följevåtar till varje seglarskola
- Hjälpledare, dvs. lite äldre barn med stor segelerfarenhet, är med i jollarna efter behov
- Flytväst är obligatoriskt i båt och på bryggorna.
- Vi provar på hur det är att kapsejsa för alla som vill, detta gör vi under trygga förhållanden vid flytbryggan med en ledare i vattnet som hjälper till.
- Prata gärna med Instruktörerna om hur du känner det, det är viktigt att man börjar segla i den takt man själv vill. Det är helt ok att vara med i följevåten och titta på i början.

Seglaraskoleveckor:

Tider: 09.00 – 15.30

Vecka 25: Midsommarveckan söndag 16/6 – torsdag 20/6

Vecka 26: måndag 24/6 – fredag 28/6

Vecka 27: måndag 1/7 – fredag 5/7

Vecka 28: måndag 8/7 – fredag 12/7

Vecka 31: måndag 29/7 – fredag 2/8

- 9.00 Samling
- **OBS VIKTIGT – Ring och meddela huvudansvarig ledare om ni får förhinder att vara med**
- 10.00 Riggning, ombyte, mellanmål
- Segling och aktiviteter med lunchpaus mitt på dagen
- 15.00 – Alla hjälps åt med att spola av och göra klart jollarna samt att lägga in seglen i förrådet. Frukoststund och samling.
- Klockan 15.30 avslutar vi dagen

Lunch

Vi äter lunch eller tar med vid utflykt, som vår egen kock lagar åt oss.

Du som förälder måste lämna in **kostintyg** samtidigt med anmälan om ditt barn är matallergiker.



Seglarskola



LjSS Seglarskoleinformation 2024

Packning: Under veckan är det även bra om alla barn har med sig följande saker i ryggsäcken:

- Badkläder och handduk
- Solskyddskräm + keps
- Ombyteskläder x 3 st (man blir blöt när man seglar!)
- Flytväst (vi seglar inte med flytvästar som har krage då de utgör en säkerhetsrisk, om ni inte har en jolleflytväst har klubben några stycken att låna ut.)

Klubbens båtar

Vi seglar med tre olika jolletyper. Klubben har 18 jollar som kallas RS Tera. Det är en enmansjolle som är snabb och säker och har segel som är lätta att anpassa efter vikten på rorsman. Vi har också 3 RS Fevor som är en tvåmansjolle, samt 4 RS Quest som också är en lite modernare flermansjolle. I seglarskolan växlar vi så att man får segla olika båttyper och instruktörerna fördelar klubbens jollar på bästa sätt.

Anmälan och slutbetalning

Anmälan via LjSS hemsida, anmälan samt betalning sker via hemsidan.

Medlemskap i LjSS måste betalas i samband med anmälan.

Eventuell syskonrabatt och mängdrabatt om 400 kr finns med vid anmälan och kan väljas som kampanjpris.

Kontakta Belinda Mathiesen, seglarskola@ljss.se (0703-520302 kvällstid) om du har frågor

Om att vara seglarförälder.... Föräldrarollen

- Klä barnen rätt! Viktigt med varma kläder, ombyten mm, solskydd, knyt fast kepsen i flytvästen. Torrdräkt är viktigt om man fortsätter att segla när det är kallt i vattnet, men behövs inte till seglarskolan.
- Glöm inte informera ledarna om barnets eventuella allergier/sjukdomar och medicinering.
- Var positiv! Tyck att barnen är duktiga! Var positiv och peppa! 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 han/hon vill segla.
- Hjälptill lagom mycket! Hjälptill inte bara ditt eget barn. På LjSS försöker vi lära barnen att gemensamt hjälpas åt med båtar och kärror, så det är självklart att vi vuxna också hjälper till med kärror, att hålla båtarna vid bryggorna osv.





LjSS Seglarskoleinformation 2024

- Ingen lär sig segla efter bara en enda vecka! Väder och vind påverkar mycket vad barnen hinner göra och lära sig. Det bästa är om barnen seglar i seglarskolan en vecka på försommaren och sedan kommer och tränar på tisdagar på sensommaren. Då får man öva mer och har större chans att komma över osäkerhet och upptäcka tjusningen med segling.
- INTE ta över... Inte vara med på samlingarna eller tala om hur man ska göra, det är ledarnas roll!

Instruktörsrollen

- Skapa trygghet i att segla en egen båt
- Lära barnen att segla
- Få barnen att vilja lära sig mer och fortsätta segla
- Det är utvecklande att jobba som instruktör. Barn som seglar mycket hos LjSS kan fortsätta som medhjälpare och längre fram gå utbildning i Svenska Seglarförbundet och bli instruktörer.



Föräldraengagemang:

- Vi vill gärna att fler föräldrar engagerar sig i klubben. Vi är glada över vår fina klubb och klubbhus och har flera sektioner att delta i. Hör gärna av dig om du vill engagera dig!
- Olika aktiviteter. Du är välkommen att vara med på LjSS olika aktiviteter. Gå in på hemsidan eller Facebook Ljungskile Segelsällskap för ytterligare information.

Träning på tisdagar och torsdagar:

- TISDAGSTRÄNING – Klubbens egen träning på tisdagskvällar. Ett perfekt tillfälle att träffas och segla lite i klubbens olika jollar med klubbens egna tränare. Vi tränar tillsammans i





LjSS Seglarskoleinformation 2024

olika jollar och vi har följbåtar ute som ger extra hjälp åt nybörjarna. Vi försöker alltid hinna sätta på kaffe och är det fint väder vill vi gärna ta fram grillen. Vi har alltid gemensamma samlingar efter träningen där vi går igenom träningen och övningarna.

- **TORSDAGAR = POÄNGSEGLING/SEGLASKOJ**, Träna på att tävla. Klubbens egen kappsegling på torsdagar. En opretentiös tävling där vi seglar tillsammans efter ett vänligt lågpoängssystem. Vill du inte tävla så har du möjlighet att vara med ändå med fri segling/seglasskoj. Föräldrar är mycket välkomna!
- **Träningsavgift betalas om 700 kr/seglare för att vara med på tisdagar och torsdagar. Då ingår lån av klubbens jollar på tisdag och torsdagar under träningsperioden maj - september.**
- Sommarseglar du på tisdagar och torsdagar under bara juni – augusti betalar du 200 kr / månad.
- Träningsavgift anmäls och betalas via hemsidan.

LjSS övrig barn- och ungdomsverksamhet

Vi har även en piratsegelarskola för de allra minsta, 5-8 år. Där vi lär oss om djur och natur vid och i havet, går på skattjakt, jager pirater och skickar flaskpost.

Mer information om piratsegelarskolan hittar ni på vår hemsida ljss.se

Gå ofta in på vår hemsida eller facebook!

Följ seglarskolans Instagram - seglasskoj

Vi har en fin hemsida med mycket information. Där lägger vi in nyheter, foton och information om seglarskolor och träningar. Här hittar du telefonnummer, e-mail, adress till kontaktpersoner samt massor av rolig och nyttig information. www.ljss.se

