



## LJSS Seglarskoleinformation

Följande information om seglarskolan är bra att känna till för dig som kommer att delta i vår seglarskola.

### Trygghet

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 följbåtarna.

**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 2-Kronor.

### Säkerhet

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

- Vi anpassar antalet följbåtar 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 kappsejsa 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 följbåten och titta på i början.

### **Tider seglarskola:**

(Vecka 25: midsommarveckan: måndag – torsdag klockan 08.30 – 17.00)

- 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
- 15.30 – Alla hjälps åt med att spola av och göra klart jollarna samt att lägga in seglen i förrådet. Fruktstund och samling.
- Klockan 16.00 skall vi vara helt klara.

**Fredagar (torsdag V25) avslutning kl. 15.00** då är föräldrar och syskon välkomna!

### **Lunch**

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

### **Packning**

- Under veckan är det även bra om alla barn har med sig följande saker i ryggsäcken:
- Badkläder + 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 låna ut).

### **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.
- 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.
- Hjälp till lagom mycket! Hjälp inte bara ditt eget barn. I 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.
- 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 verkligen 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 i 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.
- TISDAGSTRÄNING – Klubbens egen träning på Tisdagkvällar. Ett perfekt tillfälle att träffas och segla lite i klubbens olika jollar med klubbens egna tränare. Lån av klubbens jollar är gratis på tisdagar och torsdagar. Vi tränar tillsammans i olika jollar och vi har följevåtar 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, Träna på att tävla. Klubbens egen kappsegling på torsdagar. En opretentiös tävling där vi seglar tillsammans efter ett vänligt lågpoängssystem. Föräldrar är mycket välkomna! Lån av klubbens jollar tisdag/torsdag ingår i medlemsavgiften.
- RS Tera Klassmästerskap 27 augusti tillsammans med LJSS Klubbmästerskap. LJSS egen familjedag tillsammans med Terornas Klassmästerskap. After Sail och trevlig stämning utlovas samt att vi särskilt kommer rikta oss till dig som gått på någon av Seglarskolorna på LJSS.

**Gå ofta in på vår hemsida** eller facebook!

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](http://www.ljss.se)