



NYKØBING Sjø. SEJLKLUB • Snekkevej 11 • 4500 Nykøbing Sjø.

## Juniorafdelingen

### Rammer for Juniorafdelingen

#### Målsætning:

Juniorafdelingen har følgende målsætning:

- lære børn at sejle,
- styrke børnenes sociale udvikling og samvær på tværs af alder og køn
- lære børnene god båd håndtering og godt sømandskab og
- give de der har lyst færdigheder til at kunne deltage i kapsejls

Det skal være sjovt og spændende at sejle jolle i Nykøbing Sjælland sejlklub. Derfor satser vi på at fremme godt kammeratskab og at stille passende udfordringer til alle. Vores målgruppe er børn i alderen 8 - 18 år. Især for de yngste børn er det en klar forudsætning, at forældrene deltager meget aktivt som hjælpere på land, når børnene sejler. Færdighederne på vandet søges opnået ved kvalificeret undervisning, der gennem en grunduddannelse skal give børnene tryghed og glæde ved at sejle. I den videre udvikling tages hensyn til både alsidighed og det sportslige aspekt. Det er vigtigst at skabe en vedvarende lyst hos børnene til at sejle, dvs. der er plads til såvel de mere afslappede hygge-sejlere, som de ambitiøse kapsejlere. Det sociale miljø skabes af forældre, trænere og børn i forening med engagement og motivation for at give børnene trygge rammer at udvikle sig i. Ved forældrenes engagement forstås, at disse yder en aktiv indsats i optimistafdelingen og bakker op omkring trænerbeslutninger og beslutninger truffet i de respektive udvalg. Det er målsætningen at børnene efter optimisten fortsætter i Europajollerne.

#### **1. Kammeratskab**

I Nykøbing Sjælland Sejlklub har vi et godt kammeratskab. Vi respekterer alle hinanden, hjælper ad, ikke er bange for at give en hjælpende hånd, taler pænt til hinanden, er gode til at opmuntre en kammerat, det måske ikke lige kører for den dag. Her hersker en god og afslappet atmosfære såvel mellem børn som voksne. Sejlerne lærer også, at passe på det udleverede grej, da de lærer, hvor vigtigt det er, at alt er i orden, når man er på vandet.

#### **2. Sikkerhed**

Sikkerhed for jollesejlerne har høj prioritet. Det kræves at alle sejlerne og trænere, der befinder sig i en båd, bærer rednings- eller sejlvest. For sejlerne gælder denne regel også, når de færdes på broerne. Træningen foregår i beskyttet farvand nær Nykøbing Sjælland Lystbådehavn. Der er altid mindst en

ledsagebåd på vandet i forbindelse med træning af sejlerne. Det er derfor trænerne der 100% afgør om vejret tillader, at der kan sejles

### **3. Forsikring**

Sejlkubbens joller er ansvarsforsikrede. Men i såvel denne sport, som alle andre sportsgrene, er det vigtigt at have fritidsulykkesforsikringen i orden, da det er familiens egen forsikring der dækker børnene.

### **4. Jollerne**

I Nykøbing Sjælland Sejlkлуб råder vi over ca. 10 optimistjoller, vi anvender i den ugentlige træning. Trænerne tilstræber, at fordele jollerne, således alle får lov at prøve, at sejle i joller i forskellige stand. Det vil dog sige, at nybegynderen normalt får tildelt en ældre jolle, der kan tåle lidt knubs og måske lidt hård medfart. I løbet af sæsonen kan der forekomme omrokeringer, så man får lov til at prøve en bedre jolle, der nu passer til sejlerens kunnen / erfaring. Nykøbing Sjælland Sejlkлуб råder også over ca. 3 europajoller. Indtil videre er det jolletypen nummeret større, når de unge sejlere vokser ud af optimistjollen. Sejlerne skal lære, at sætte en stor ære i at passe godt på jollen, da det jo er vigtigt, at så mange som muligt kan komme ud på vandet ved hver trænings-pas. Klubben forsøger at ekvipere hver jolle med: Sejl, mast, bom, sprydstage, skøder, ror, rorpindsforlænger samt øsekar. Når man rigger jollen af, er det vigtig, at holde øje med om der er det samme i jollen, som da den blev rigget til. Jollerne må kun bruges i klubsammenhæng.

### **5. Svømmefærdighed**

Sejlkлубben kræver ikke, at du kan svømme. Du skal dog være fortrolig med vand. Det opnår man bedst ved, at kunne svømme.

### **6. Beklædning**

For at komme i gang med sejlads, kræver klubben, at du har en svømmevest/sejlervest (redningsvest uden krave, da den er mest bekvem i en jolle) samt at du møder op i passende varmt og tørt tøj. Når vandet er varmt, kan du klare dig med let regntøj samt gummistøvler. Husk at tage skifte tøj med, da du risikerer en tur i vandet. Der er mulighed for at klæde om og gå i bad. Som andre sportsgrene kræver sejlsport noget udstyr. Det er en vigtig regel i sejlsport, at have passende varmt og tørt tøj på – glæden er hurtig væk, hvis man fryser og er våd!

### **7. Trænere**

Nykøbing Sjælland Sejlkлуб råder over et antal kompetente trænere. Juniorafdelingen er i gang med at etablere sig efter en årrække med lidt mindre interesse for sejlsporten for de unge. De trænere og andre voksne der er tilknyttet Juniorafdelingen er ansvarlige og engagerede.

### **8. Træning**

I Nykøbing Sjælland Sejlkлуб trænes der mandag 17.30 – det betyder vi er KLAR til at holde skippermøde kl. 17.30, der er mulighed for at rigge sin jolle til fra kl. 17.00. Udendørssæsonen

begynder den første tirsdag i maj og slutter den sidste uge før efterårsferien i oktober. Træningen er tilrettelagt således, at man lærer, at sejle båden optimalt og derved opnå størst mulig nydelse ved at sejle. Klubben forlanger ikke, at du skal sejle konkurrence sejlads, men at du skal være opmærksom og motiveret for undervisning. De nye sejlere begynder i havnebassinet, hvor de lærer at bliver fortrolige med båden. Først når både sejleren og træneren føler, at de er parate, sejles der udenfor molerne. Her handler det først og fremmest, om at blive tryk ved båden og vandet. Da vi i klubben sætter sikkerheden højt, kommer der ingen med på vandet uden redningsvest. Klubben råder over få låneveste.

### **9. Teoriundervisning**

I vinterperioden, gennemføres teoriundervisning for sejlerne. Undervisningen er tilpasset sejlernes forudsætninger og omhandler emner som:

- Båd håndtering og trim
- Relevante søvejsregler
- Kapsejladsregler
- Kapsejlads taktik og -strategi

### **10. Isefjordskredsen**

Nykøbing Sjælland Sejlklub hører til Isefjordskredsen, der dækker alle havne i Isefjorden og Roskilde Fjord, samt Kalundborg Sejlklub.

### **11. Forældre**

I Nykøbing Sjælland Sejlklub arbejder vi hen mod en stor forældreopbakning. Det er nødvendigt med mange frivillige hænder. Da Juniorarbejdet har stået på vågeblus i en periode, sker tiltagene successivt efterhånden som vi kan se rammerne for det videre arbejde. Derfor har Juniorafdelingen mange forældretilsagn, der ikke er rubriceret endnu. Juniorafdelingens mål er at, med udgangen af 2011 vil arbejdet i afdelingen være mere struktureret og mange flere forældre vil være engageret i det daglige arbejde med børnene. Da sejlads er en sport, hvor de mindste af vore sejlere ikke kan håndtere grejet selv, skal de ofte have hjælp til at rigge og afrigge båden samt til at få den i og op af vandet. Dette er det sikre sted du som forældre altid kan være til hjælp. Er man ikke sejlkyndig, er der altid nogen på jollepladsen, der er villige til at give en håndsækning. I klubben hersker der en god og glad stemning omkring jollesejlads. Såvel børn som voksne trives med at være ved vandet. Det er en sport, hvor børn og forældre kan dele mange gode og fornøjelige timer.

*Vel mødt i Nykøbing Sjællands Juniorafdeling!*