



Informasjonshefte

Jollegruppa, Sarpsborg Seilforening 2018

Velkommen som jolleseiler i Sarpsborg Seilforening.

Vi i Sarpsborg Seilforening håper du vil få en fin tid i klubben hvor du lærer å seile, får spennende utfordringer og ikke minst har det gøy og får fine opplevelser sammen med seilvenner. I Sarpsborg har vi valgt å ha trenere som enten er eller har vært seilere selv og i tillegg har solid trenerutdanning på minst trener 1 nivå.

Optimistjolle er den største båtclassen i Sarpsborg Seilforening, og i Norge forøvrig. Den er det naturlige valget for de som ønsker å lære seiling i enmannsjolle. Optimisten er en stødig og lettseilt båt og passer for seilere fra 8 til 15 år. Sarpsborg Seilforening har optimistjoller tilgjengelig slik at du ikke behøver å kjøpe båt de første 2-4 årene.

Optimistseilerne i Sarpsborg Seilforening er delt inn i 4 grupper. Alle gruppene har faste dedikerte kompetente trenere. Samtlige trenere har minst trener 1 utdanning, og er erfarne seilere. På nybegynnerkursene er det maks 7 seilere per trener.

Nybegynnerkurs: Første års, og ofte andre års seilere som skal lære å seile jolle. I denne gruppen er fokus å bli trygg i båten samt å lære de grunnleggende seileferdighetene. Målgruppen er aldersklassen 8-12 år. Seileren får låne jolle av klubben når seiler går på nybegynnerkurs. Seileren deltar kun på lokale arrangement i klubben.

Optimist C. (Viderekommende 1) er gruppen for seilere som har gjennomført nybegynnerkurs. Målgruppen er seilere til og med det året de fyller 11 år. Seilerne deltar vanligvis på lokale og regionale (krets) arrangementer og regattaer. Klubben leier ut båter til Optimist C seilerne.

Optimist B. (Viderekommende 2) er gruppen for seilere fra det året de fyller 11 til og med det året de fyller 12. Seilere i denne gruppen har god seilerfaring men begrenset regattaerfaring. Seilere i denne gruppen seiler mest lokalt og regionalt (krets), men kan også delta nasjonalt. Klubben kan leie ut båt til Optimist B, men anbefaler seilerne å ha egen båt.

Optimist A (Regatta) er gruppen for seilere fra og med det året de fyller 13 til og med det året de fyller 15. Det er seilere med god seilerfaring i alle slags forhold og de har god regattaerfaring. Seilerne deltar lokalt og regionalt (krets), og er ofte med på nasjonale- samlinger og regattaer. Seileren kan også kvalifisere seg til internasjonale mesterskap. Optimist A Seiler må ha egen båt.



Hvordan foregår en trening?

Vanligvis rigger man båten selv, eller med litt hjelp slik at man er klar for briefing til avtalt tid. På briefingen går treneren gjennom det som skal foregå på dagens trening. Etter treningen rigger man ned og pakker bort båt og utstyr. Treneren vil normalt holde en 10 minutters avsluttende briefing med seilerne etter avsluttet treningsøkt.

Se ellers *Foreldreinformasjon* på slutten av dette dokumentet.

Bilde øverst: Optimistjoller i medvind.

Bilde nederst: Foreldre i sikringsbåt.



Jolleklasser og kjølbåter i Sarpsborg Seilforening.

I tillegg til Optimistjollen har vi Laserjolle og tomannsjollen RS-Feva i Sarpsborg Seilforening. Sarpsborg Seilforening har også en Tur&Hav gruppe hvor medlemmene deltar på ulike arrangement og regattaer med egne kjølbåter. De fleste jolleseilerne har underveis i sin seilkarriere deltatt som mannskap på en kjølbåt.



Bildet over: Laserseiler i medvind under surfeforhold.

Laserjollen er ungdomsjollen som seilerne går over i når de er ferdige med optimistjollen. Dette skjer når seileren er 15 år, eller veier over 60 Kg. Laserjollen er en allsidig robust jolle som gir ungdommen mye fart og spenning, i tillegg til at jollen er en god del mer fysisk krevende enn Optimistjollen. I laserjollen har seileren mulighet til å benytte 3 ulike rigger, og følgelig seilareal. Dette gjør jollen anvendbar for junior seiler fra ca. 14 år og 50 Kg til voksen seiler på over 100Kg.

Vi har 7-8 Laserjoller i Sarpsborg seilforening, hvor 2 av dem er foreningsjoller.



Bildet over: Optimistseilere på tur til Singløya.



RS-Feva (Bildet over) er innstegsjollen for tomannsseiling. Dette er båten for barn og unge fra alderen 10 år og oppover. Båten passer godt for to venner som vil seile sammen. Båten er på mange måter kravstor da seilerne må holde orden på tre -3- seil i motsetning til enmannsjoller, hvor det kun er ett -1- seil.



Bildet over: Jolleseilere som mannskap på kjølbåt.



Sarpsborg Seilforeningen 's lokaler ligger i flotte omgivelser i Løkkevika, Skjebergkilen.

Klubbhuset er det naturlige samlingspunktet i klubben, her er det garderober, toaletter, kjøkken, peisestue, møterom. Kontaktperson for klubbhuset finner du under menyen *Styre* på websiden www.sarpsborg-seilforening.no.

I tillegg har vi en egen jollebod hvor det er lagringsplass for seil, bøyer og annet utstyr. I jolleboden er det meget viktig å holde orden, slik at det er plass til alt utstyr.

Vår besøksadresse og postadresse er som følger:

Adresse:

Seilerbakken 11
1747 SARPSBORG

Postadresse:

Postboks 110
1701 SARPSBORG

Kart:



Foreldreinformasjon

Sikkerhet er noe som er høyt prioritert i Sarpsborg Seilforening og i den forbindelse er det utarbeidet en egen sikkerhetsinstruks for jolleseiling. Instruksjonen finnes på våre hjemmesider.

De viktigste forholdene for å ivareta sikkerhet for seilerne er:

Personlig sikkerhetsutstyr:

- Flytevest brukes bestandig i båt og på bryggene
- Fløyte (oppbevares i lomme på flytevesten) for å kunne tilkalle hjelp
- Bekledning etter forholdene

Sikkerhetsutstyr i seiljolle:

- Flyteputer/flytemateriale i båten (3 stk.)
- Slepetau som flyter (min 8 meter)
- Padleåre som er festet til båten med tau eller strikk
- Øsekar på minimum 1 liter som er festet til båten med tau eller strikk
- Mastesikring som hindrer at masten faller ut ved kullseiling
- Tau eller strikk som fester kjølen til skroget
- Maksimum avstand mellom bommen og hanefoten til festing av storseilskjøte er 10 cm
- Rorlås som hindrer at roret faller av ved kullseiling

I tillegg er det meget viktig at seileren selv føler seg trygg og har lyst til å dra ut å seile. Seileren vil bli opplært i kontroll og bruk av sikkerhetsutstyret.

Følgébåter/sikringsbåter:

I tillegg til trenere som er på vannet kan foreldre bidra ved å bemanne følgébåter under trening. Sarpsborg Seilforening har flere båter til dette formålet. Da det er mange foreldre som ønsker en tur på vannet med en kaffekopp, har vi sjeldent hatt behov for å lage vaktlister for følgébåtene. Alle i følgébåten må ha flytevest.

Utstyr:

Når det gjelder jolle, så er dette inkludert i treningsavgiften på nybegynnerkurset. Etter dette så kan man kjøpe egen båt eller leie båt i klubben.

Flytevest er påbudt på brygga og i alle båter. Voksne

skal alltid ha flytevest på i båt. Av annen bekledning så er det ikke nødvendig å kjøpe tørrdrakt, våtdrakt eller annet utstyr med en gang, men det er viktig at man kler seg etter forholdene (det er ofte litt kjøligere på vannet enn det er på land). På bena er det lurt å bruke joggesko (ikke gummistøvler) og man kan da bruke en plastpose utenpå sokkene slik at man holder føttene tørre. På hendene kan man bruke vanter og ta et par oppvaskhansker utenpå. Det kan være lurt å ta med et ekstra skift i tilfelle man skulle bli våt.

Praktisk informasjon om opplag:

Det er egne stativer for jollene. Etter bruk skal båt, ror og kjøl spyles (seil kun hvis kullseiling). Båten plasseres tilbake i stativet med bunnen opp. Seil, ror og kjøl plasseres på anvist plass i jolleboden. Det er også plass til din egen private jolle i våre stativ

Sommerskolen

Sarpsborg Seilforening arrangerer sommerseilskole de to første og de to siste ukene i skolens sommerferie. Her er det lek, aktiviteter og trening som er tilpasset forskjellige ferdighetsnivåer. Varighet er en uke.

Sommerseilskolen er for 8-12 år barn som ønsker å være ved og på sjøen en uke om sommeren. Påmelding via <http://www.sarpsborg-seilforening.no/>

Vintertrening

Sarpsborg seilforening oppfordrer barn og unge til å holde på med ulike idrettslige aktiviteter på vinteren enn de holder på med på sommeren. Allsidighet er spesielt bra for barn, og forskning viser at ulike idretter og treningsformer supplerer hverandre i nytteverdi. Sarpsborg Seilforening har følgelig ingen organisert trening fra og med skolens høstferie, og frem til uken før påsken.



Kontaktinformasjon

Sarpsborg Seilforeningens hjemmeside: <http://www.sarpsborg-seilforening.no>



Ingrid Gudmestad Andreassen er en av våre Optimist trenere. Hun har selv deltatt på lokale, regionale, nasjonale og internasjonale arrangementer og regattaer. Ingrid er utdannet trener 1, og for tiden elev ved videregående skole. Mobil: 47926441, Epost: ingridgua@gmail.com



Cecilia Hensema Andersen er en av våre Optimist trenere. Hun har selv deltatt på lokale, regionale, nasjonale og internasjonale arrangementer og regattaer. Cecilia er utdannet trener 1, og for tiden elev ved videregående skole. Mobil: 97619366, Epost: ceciliha@ostfoldfk.no



Benjamin Thorvaldsen er en av våre Optimist trenere. Han har seilet Optimist, RS Feva og Zoom8. Benjamin er midt i sitt utdanningsløp som seiltrener. Mobil: 95337452, Epost: thorvaldsen72@gmail.com



Sondre Fagerborg er en av våre Optimist trenere. Han har seilet Optimist, RS Feva og Zoom8. Sondre er midt i sitt utdanningsløp som seiltrener. Mobil: 96901626, Epost: sondrefagerborg@gmail.com



Halfdan Knudsen er en av våre Optimist trenere. Halfdan er utdannet trener 1 og har seilet Optimist, RS Feva og Zoom8. Han er for tiden elev ved videregående skole. Mobil: 90138856, Epost: halfdan2011@hotmail.com



Niels Refsgaard er vår dedikerte Lasertrener. Han har seilt Laser på høyt nivå i en mannsalder. Mobil: 40406069, Epost: nrefsgaard@frigoglass.com



Henning Asklien er hovedtrener i klubben. Henning har ansvaret for opplæring av trenerne samt organiseringen av treningsdagene. Han har bred seilerfaring fra brett, joller og kjølbåt. Henning er utdannet trener 1. Mobil: 95022751, Epost: henning@asklien.no

I tillegg har vi dedikerte ressurspersoner som bidrar med mye i jollegruppa:

- Arne Andersen. Mobil 97657499
- Vidar Andreassen. Mobil 90616350
- Arvid Fagerborg. Mobil 92032006



