

## Forældreinfo SBK 2018

### Introduktion forældre til en ung sejler eller surfer i Skærbæk Bådeklubs Ungdomsafdeling

#### Optimistjolle/FEVA jolle/Windsurf/Krabbesjov

Sejlads og surf er en aktiv sport med masser af frisk luft, god læring i praktik og strategi på vandet, udvikling af selvstændighed, selvtillid, koncentration og handlekraft, godt kammeratskab og garanti for sjove oplevelser i fællesskabet i klubben.

Er dit barn mellem 7-13 år kan det starte som begynder til Optimist, for FEVA skal de være 12 år og for windsurf 10 år. Barnet får grundig instruktion til jollen, surfbrættet, sejlregler og sikkerhed og lærer at sejle og opholde sig på vandet efter vind- og vejrforholdene.

Dit barn kan også starte som Krabbe til Krabbesjov (4-7 år). Her fanger vi krabber og laver andet sjov med vand på og omkring havnen. For de ældste bliver der stille og roligt mulighed for at være med på vandet hos optimisterne. Børnene kommer til at blive trygge ved vandet og havnen.

Alle vores trænere, i alle aldre, er uddannede instruktører og er selv meget erfarne og dygtige sejler eller surfere. Der rekvireres børneattester for alle trænere.

SBK Ungdom er en underafdeling af Skærbæk Bådeklub. Vi bærer prædikatet "Ungdomsvenlig Sejlklub" og forpligter os og klubben til efterlevelse af en række krav til gavn for vores unge medlemmer i afdelingen.

#### Kom og prøv

Dit barn kan låne en redningsvest og sejle i et sæt regntøj og gummistøvler. Vi har også nogle ældre lånevåddragter. Senere kan I købe eget udstyr.

#### Træningsaften og aktiviteter

Vi træner tirsdag og torsdag fra påske til efterårsferien.

Derudover tager vi sammen til kapsejladsstævner og arrangementer i vores naboklubber.

I vinterhalvåret har vi teoriundervisning og forskellige arrangementer som svømmehalstræning og vinterfest. For de øvede vil der også være vintersejlads, når vejret tillader det. Se vores Aktivitetskalender.

#### Program træningsaften:

17.30 Tilrigning

17.50 Skippermøde

18.00 Søsætning

19.25 vi går i haven

19.30 Optagning og afrigning

19.50 Skippermøde / Evaluering af dagens sejladser

20.00 Tak for i aften

Hver tirsdag og torsdag

Skærbæk Lystbådehavn

www.s-b-k.dk

Facebook "SBK Ungdom – Sejl, surf og SUP"

## Skippermøde

Træningen starter og slutter altid med et Skippermøde. Her får børnene instruktioner om, hvad der skal trænes den aften. Efter træningen snakkes der om hvordan det gik (Debriefing). Det er vigtigt, at du er klar til at holde skippermøde på det aftalte tidspunkt – omklædt og med tilrigget jolle/surfbræt.

## Kan du ikke komme til træning?

Så send en Facebook-besked direkte på din gruppe – så kan alle trænere, se at du ikke kommer. En sms til trænergruppen er naturligvis lige så fin.

## Forældreengagement

Når dit barn går til sejlads eller surf beder vi om at du hjælper dit barn med fornuftig påklædning og med at få rigget jollen/surfbrættet til, så de får en god start.

Søskende er selvfølgelig velkomne på havnen, altid iført redningsvest, som kan lånes fra jolleskuret.

Der er god tradition for, at børnene hjælper hinanden, og at forældrene også giver en hånd med til alle er klar eller færdige med oprydning.

Forældre hjælper børnene med søsætning af jollerne ved broen samt med optagningen, når jollerne kommer ind. Så kommer alle hurtigere på vandet, og tiden til træning bliver mest mulig.

Forældre får brovagt 4-5 gange i løbet af sæsonen. Brovagten er en del af sikkerhedsberedskabet, således at vi har en voksen standby, f.eks. hvis nogen skal i havn før de andre. Ingen børn skal komme ind og være alene på jollepladsen.

Brovagten er i radiokontakt med trænerne på vandet. I vil naturligvis få instruktion i opgaverne, og der er altid en "garvet" forælder tilstede, indtil man har en god fornemmelse med opgaven.

For at vores træningsaftner skal blive en succes, har vi også brug for forældrehjælp til diverse støtteopgaver for dem som har lyst og mulighed for at bidrage: Nogle hjælper fast hver gang, andre ad hoc.

Opgaverne dækker søsætning af følgebåde, klargøring påhængsmotorer, opfyldning og indkøb af benzin, småreparationer af joller, udstyr og grej samt andre lignende småopgaver. Man introduceres stille og roligt til opgaverne afhængig af, hvad man brænder mest for. Men jo flere vi er til at løfte i flok, jo mindre skal den enkelte bære.

Forældrene skiftes til at tage boller eller andet med til børnene når afsluttende skippermøde er slut.

## Fælles arrangementer

Vi stræber efter af holde minimum 4 fællesspisninger til træningsaftner i sæsonen - også for forældre og søskende. Feedback på 2017 var, at det var en succes, som vi alle gerne vil have mere af. Forældregrupper skiftes til at forbedre et let aftensmåltid, som serveres før eller efter træningen. Her slipper familierne for at jage aftensmaden igennem hurtigt inden man tager til havnen, og samværet i gruppen styrkes.

Et par gange i sæsonen afholder vi forskellige arrangementer som sommer- og træningslejre, klubmesterskab, Havnens Dag og Vinterfest, hvor vi også gerne vil have jeres hjælp.

Når du bakker dit barn op i SBK, vil I opleve et helt specielt og hyggeligt samvær i forældre flokken, som måske kan lede til, at du selv får mod på at gå på vandet. Vi tilbyder bl.a. SUP (Stand Up Paddle) og sejlerskole i vores sportsbåd.

For mindre søskende er der mulighed for at være med på Krabbeholdet, hvor der fiskes krabber, kigges på vanddyr og hvor børnene langsomt bliver fortrolige med at bevæge og opholde sig på havnen og vandet.

## **Sikkerhed først**

Sikkerheden skal være i top, når man skal på vandet. Derfor skal barnet kunne svømme 100 meter (med eller uden redningsvest). Vi har en fast regel om at børnene altid skal bære redningsvest, når de færdes på broen eller på vandet. Forældre skal hjælpe med at tjekke at børnene har den på når de sejler/surfer ud.

Vi har altid følgebåde med på vandet samt en brovagt på havnen. Både brovagt og følgebåde har radioer. Alle følgebådsstyrmand, både trænere og forældrehjælpere, skal som minimum have speedbådsførerkort og bærer altid redningsvest i følgebådene.

Desuden afholder vi en kæntringsøvelse i svømmehallen, hvor alle nye kan træne en kæntring under trygge forhold. Vi opfordre alle nye til at være med.

Vi har Regler for Sikkerhed og en Nødberedskabsplan, som alle skal kende. Disse hænger bl.a. i benzinskuret.

## **Det blæser, skal vi på vandet?**

Tjek altid vejrudsigten inden I kommer, så I kan tilpasse børnenes påklædning efter vejrforholdene.

Træneren beslutter, om det er forsvarligt at tage på vandet. Men børnene skal også selv mærke efter i maven om de er trygge ved situationen. Det er helt okay at springe over eller tage med i følgebåden og følge med i de andres sejlads.

Ved tordenvejr tages der ikke på vandet. Er sejlerne allerede ude, sejler alle ind så snart den første torden høres.

Hvis der ikke tages på vandet, vil der altid være træning eller andre aktiviteter på land.

## **Facebook**

Vi kommunikerer rigtig meget via Facebook fordi vi kan vise jer en masse fra vores træningsaftner og arrangementer. Samtidig er det nemt at give beskeder og invitationer.

På Facebook og klubhjemmeside poster vi foto og videoer med børnene; altid i grupper og på tilpas distance, hvis barnet er alene på billedet. Vi arbejder både med åbne og lukkede grupper, samt vores Facebook side. I de lukkede grupper er det kun trænere og forældre til aktive børn, der er medlemmer.

Hvis ikke I ønsker at foto af Jeres barn skal postes skal I give besked til gruppens formand.

Vi har følgende sider og grupper. som det anbefales at følge. Som forælder skal du blot bede om at blive medlem.

Facebook siden: **"SBK Ungdom – Sejl, Surf og SUP i Skærbæk"**

### **Facebook grupper:**

#### **SBK Opti (Lukket):**

Direkte kommunikation for Optimister; beskeder omkring træninger, forældrehjælp og arrangementer – samt foto og gode fortællinger fra vores aktiviteter.

#### **SBK Opti videotræning (Lukket)**

Videoer fra sejladsen med træningscoaching fra træneren til sejlerne.

#### **SBK Surf og SUP (Lukket)**

Direkte kommunikation for Surferne; beskeder omkring træninger, forældrehjælp og arrangementer – samt foto og gode fortællinger fra vores aktiviteter.

#### **SBK Ungdom (Åben):**

Generel kommunikation om SBK Ungdom

## Vores klublokaler

Da vi er en del af Skærbæk Bådeklub (SBK), har vi adgang til klubbens lokaler på havnen; klubhus, køkken, toiletter, mulighed for omklædning og bad. Lokalerne skal altid efterlades pæne og ryddelige. Vi skal undgå at opholde os med vådt sejler- og surftøj i klubhuset.

Derudover har vi et klubrum, som vi kan bruge til undervisning, samling efter træning og spisning. Her kan vi sidde med vores våde tøj.

Alt grej, sejl og følgebåde har vi i sejlskuret ved klubhuset, mens windsurf har deres eget udstyrsskur på strandengen.

Det er vigtig, at vi er fælles om at holde orden i vores skuer og grej. For at træningen kan afvikles bedst muligt, skal vores ting være til at finde og ikke være i stykker.

## Hvem kan du kontakte?

Hvis du vil høre mere om at gå til sejlads eller surf kan du kontakte:

Ungdomsformand	Merete Bülow Ravens <a href="mailto:mereteravens@outlook.dk">mereteravens@outlook.dk</a>	Mobil: 22 23 57 83
Optimist:	Cheftræner Sejlads Michael Svensson	Mobil: 20 60 34 86
Windsurf:	Cheftræner Windsurf Hans Dideriksen	Mobil: 29 81 03 17

Du kan også bare komme ned på havnen på en træningsaften og få en snak med os. Vi starter op for nye til vores vinterundervisning i februar, ved opstart i maj og efter sommerferien.

## Leje af Jolle og surf-grej

Dit barn kan låne en jolle/surf-grej af klubben. Det koster 500 kr. pr. ½ sæson (forår/efterår). dvs. 1000 kr. for hele året. Lejen dækker bl.a. ansvarsforsikring når du sejler samt udgifter til vedligehold og reservedele, benzin til følgebåde til træningsaftener og stævner. Lejen opkræves når du er så øvet, at du får tildelt en fast jolle/surf-grej. Lejen betales via klubbens hjemmeside [www.s-b-k.dk](http://www.s-b-k.dk) – ”Udstyrsleje”.

## Medlemskab

Dit barn kan selvfølgelig prøve at være med et nogle gange inden medlemskab af klubben besluttet og indgås. Vi vil dog gerne have, at barnet tilmeldes det gratis begynderhold ”Begyndersejlads” eller ”Begyndersurf”. På denne måde sikrer vi tilgængelige kontaktoplysninger for jeres barn.

Medlemskab for barnet koster 350 kr. hvis en forælder også er klubmedlem og 650 kr. uden et tilknyttet forældre-medlemskab. Holdtilmelding og medlemskab indgås via klubbens hjemmeside [www.s-b-k.dk](http://www.s-b-k.dk).