



Informasjonshefte

Jollegruppen, Moss Seilforening 2015

Velkommen som jolleseiler i Moss Seilforening.

Vi i Moss 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 Moss har vi valgt å ha trenere som enten er eller har vært seilere selv og i tillegg har solid trenerutdanning, så hvis det er noe du er usikker på eller har spørsmål om så ikke vær redd for å snakke med treneren.



Optimist er en den største båtklassen i Moss Seilforening og er den naturlige båttypen for de som ønsker å lære seiling i enmanns jolle. Optimisten er en stødig og lett seilt båt og passer for seilere fra 8 til 15 år. Moss Seilforening har mange joller tilgjengelig slik at du ikke behøver å kjøpe båt med en gang.

Optimistseilerne i Moss Seilforening er delt inn i 4 grupper og har egne trenere med trenerutdanning:

Nybegynnerkurs: 1. års seilere som skal lære å seile jolle. I denne gruppen er det fokus på å bli trygg i båten samt å lære de grunnleggende seileferdighetene. Seileren får låne jolle av klubben dette året.

Optimist C. er for de seilerne som har gjennomført nybegynnerkurs. Målgruppen er seilere til og med det året de fyller 10 år, men også eldre seilere som er nybegynnere. Seilerne deltar vanligvis på lokale samlinger og regattaer.

Optimist B er vanligvis gruppen for seilere fra det året de fyller 11 til og med det året de fyller 15. Seileren har god seilerfaring og begrenset regattaerfaring. Seilere i denne gruppen seiler Norges Cup klasse B og krets samt lokale regattaer.

Optimist A er for de seilerne fra og med det året de fyller 11 til og med det året de fyller 15. De er seilere med god seilerfaring i alle slags forhold og de har god regattaerfaring. Seilerne deltar normalt i Norges Cup klasse A, er med på uttak til internasjonale mesterskap (kun de som er/fyller 13-15 år) samt krets/lokale regattaer.

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. Foreldrene må gjerne stå i bakgrunn og høre på under briefingen. Treneren vil si fra de gangene de ønsker å være alene (sjekk dette med trenerne). Det er ønskelig at foreldrene hjelper til med utsetting av jollene.

Så langt det er mulig kan foreldre være med ut på vannet i en følgebåt under treningen, men hvis du ikke er tilstede så er det fornuftig at treneren har ditt telefonnummer i tilfelle ditt barn skulle bli syk/skremt/lei og ønske å gå inn.

Etter treningen rigger man ned og pakker bort båt og utstyr. Treneren vil normalt holde en 15 minutters debrief med seilerne.



Jolleklasser i Moss Seilforening.

I Moss Seilforening er det et trenings- og regattamiljø for flere båtclasser. Dette er pr. 2015 Optimist, Laser, 29'er og RS Feva.

RS Feva - tomannsjollealternativet.



RS Feva er en tomannsjolle for 10-16 åringer. Mange barn er svært sosiale individer, og kan muligens trives bedre med seiling hvis de seiler sammen med en venn. Det er en fordel om barna skjønner "basic" prinsipper om seiling, da båtene er litt mer avanserte og litt mindre stabile enn en optimist jolle.

Jollen ble introdusert til norske seilforeninger av Norges Seilforbund før sesongen 2009. Her er noen av målene NSF hadde for prosjektet før oppstart:

1. Hindre frafall fra seiling i 10-14 års alderen.
2. Være et sosialt alternativ for de som ikke trives alene i en jolle.
3. Være en plattform for å kunne rekruttere 13, 14 eller 15 åringer til seiling. Barn som høyst sannsynlig både kroppslig og mentalt har vokst ut av Optimistjolla.
4. Være et alternativ hvor seilglede er hovedfokus - regattaseiling blir eventuelt et resultat av dette.
5. Rekruttere flere jenter til seilspporten (jenter som mer sosiale individer passer muligens bedre i tomannsjoller)
6. Seiling i tiden, eller mer "moderne" seiling. Seiling med fokk og gennaker vil for mange oppleves som mer fartsfylt og "in". Båten kan derved fange opp de som synes enmanns joller blir for kjedelig.

Mange foreninger har virkelig lykkes med sin tomannsjolle opplæring, og har rekruttert mange nye seilere. Tomannsjolleseilingen skal ikke "stjele" seilere fra andre klasser, men skal leve parallelt med enmannsjollene, slik at vi skal kunne tilby seiling både som individuell idrett og som "lag" idrett. På den måten vil seiling appellere til flere mennesketyper, og vi vil totalt sett få flere barn/ungdom på vannet!

Moss Seilforening har 8 klubb-båter som stilles til disposisjon for de som ønsker å seile tomannsjolle, i tillegg er det noen privatbåter i foreningen. RS Feva har treninger tirsdager og torsdager samtidig med de andre jollene. Det arrangeres regattaer for båtclassen på lik linje med optimist classen. Dvs. Både lokalt, i kretsen, Norgescup og internasjonalt.





Moss Seilforenings lokaler ligger i flotte omgivelser på Søly, Jeløy.

Klubbhuset er det naturlige samlingspunktet i klubben, her er det garderobes, toaletter, kjøkken, peisestue, møterom, havnekontor, oppholdsrom og kiosk. Kontaktperson for klubbhuset finner du på nettsidene til Moss Seilforening.

I tillegg har vi en egen jolle bod hvor vi det er lagringsplass for seil, ror og kjøl, bøyer og annet utstyr. I jolleboden er det meget viktig å holde orden og du kan bidra til dette ved å sette ditt utstyr der det skal på nummerert plass, samt å hjelpe til med utstyr du ser ligger feil. I tilknytning til jolleboden er det også et verksted. Her er det greit å spørre de som er ansvarlig for jollene og utstyr (materiale forvalter i jollegruppa) eller en av trenerne om dere trenger noe i verkstedet. Hjelp til å hold orden også her.

Det er også mulig å leie klubbhuset for private arrangement. Mer informasjon om dette finnes på våre hjemmesider www.moss-seilforening.no .

Adresse:

Strandpromenaden 22
1516 MOSS

Kart:



Joller, Sikkerhet og andre praktiske forhold

Sikkerhet er noe som er høyt prioritert i Moss Seilforening og i den forbindelse er det utarbeidet en egen sikkerhetsinstruks for jollegruppa. Instruksen finnes på klubbens 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) Alle de eldre optimistene som tilhører klubben har flytekammere.
- 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.

Følgébåter:

I tillegg til trenere som er på vannet vil alle foreldre måtte ta vakter som følgébåt under trening. Det vil bli publisert lister over hvem som har vakter når og med hvilken båt. Moss Seilforening har flere båter til dette formålet.

Den enkelte er ansvarlig for å bytte hvis det ikke passer. For de som ikke har erfaring med å føre båt vil det bli foretatt opplæring. Husk å lås båten etter bruk!

Utstyr:

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

er usikker på hvilken båt du skal kjøpe så er det bare å spørre treneren.

Som nevnt tidligere så er flytevest påbudt. 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 sko (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.

Ellers kan man få tak i noe brukt utstyr på Finn.no, og jolletorget.no. Vi vil prøve å arrangere et brukutstyrs marked i starten av sesongen.

Av nytt utstyr har dykkebutikken på Jeløy noen tørrdrakter, og mulighet for å bytte mansjetter på tørrdrakter.

Rimelige våtdrakter kan kjøpes på f.eks Europris.

Ellers finnes mye utstyr på nettbutikken Saituv.no.

Det kan være lurt å ta med et ekstra skift og håndkle i tilfelle man skulle bli våt.

Praktisk informasjon om opplag:

Det er egne stativer for jollene. Etter bruk skal båt, ror og kjøøl spyles (seil kun hvis kullseiling). Båten plasseres tilbake i stativet med bunnen opp. Seil, ror og kjøøl plasseres på anvist plass i jolleboden iht. nummer på båt. Husk at det er jolleseileren som skal rigge opp og ned og rydde utstyret sitt så langt det er mulig. Foreldrene skal kun hjelpe til ved behov!

Sommerskolen

Moss Seilforening arrangerer sommerskole to ganger i løpet av sommerferien. Her er det lek, aktiviteter og trening som er tilpasset forskjellige ferdighetsnivåer. Varighet er en uke.

En artikkel om sommerskolen finnes på:

<http://www.moss-avis.no/sport/seilskole-i-regi-av-moss-seilforening-1.5449639>

Påmelding skjer via ferieklubben i kulturskolen hos Moss Kommune.



Kontakt informasjon

Moss Seilforenings hjemmeside: <http://www.moss-seilforening.org>



Per Christian Bordal er trener for nybegynner optimist. Per Christian arbeider til daglig i Norges Seilforbund og har over 30 års erfaring som jolle- og kjølbåt seiler. Han er utdannet ved Norges Idrettshøgskole. Kontaktinfo: mobil: 481 33 885 mail: per.christian@seiling.no

Erlend Rødsten er trener for nybegynner optimist. Han har seilt optimist, RS Feva og 29er. Vært med i Norgescup og NM i 29er. Han har trener kurs 1 og båtførerprøven. Kontaktinfo: mobil: 993 15 777. Mail: erlendr@ostfoldfk.no

Simen Syrrist er trener for nybegynner optimist. Han har mange års erfaring som jolle- og kjølbåt seiler. Kontaktinfo: mobil: 408 58 540. Mail: simen@havsalt.no.

Edward Vedeler Jensen er trener for C-gruppa optimist. Han har seilt optimist jolle og laser, og vært med i NM i optimist og EM i laser. Han har trener kurs 1, båtførerprøven og vært trener på sommerseilskolen flere år. Kontaktinfo: mobil: 412 55 141. Mail: edward.v.j@hotmail.com



Andreas Dyhr Petersen er trener for B-gruppa optimist. Andreas har blant annet en bronse fra Nordisk mesterskap og flere topp 10 plasseringer i Norgescup. Den siste tiden har Andreas seilt 29er. Han har Trener 1 kurs og båtførerprøven. Kontaktinfo: mobil: 948 66 044 mail: andreas_seiling@hotmail.com

Herman Bordal er trener for RS Feva regatta gruppen. Seilt optimist, RS Feva og 29er. NM og VM RS feva, EM og VM i 29er. Han har Trener 1 kurs og båtførerprøven. Kontaktinfo: mobil: 412 83 686. Mail: herman.bordal@gmail.com

Marius Dyhr Petersen er trener for RS Feva nybegynnerne. Han har seilt optimist, zoom og seiler nå 29er nå. Deltatt i EM og VM i 29er. Han har Trener 1 og 2 kurs og båtførerprøven. Kontaktinfo: mobil: 948 88 279



Moss Seilforening



Leiekontrakt – Optimistjolle

Denne leieavtalen inngås mellom _____ og jollegruppa i Moss Seilforening.

Leiekontrakten gjelder for en komplett Optimistjolle med tilhørende utstyr for sesongen _____.

Leiealternativer:

- Leietager deltar på Jungmannskurs og leieavgift inngår i kursavgift.
- Leietager leier Optimistjollen for kr 500,- pr sesong.

Optimistjollen kan disponeres fritt av leietaker under leieperioden. Unntaket er under Moss Seilforenings sommerskole dersom leietaker ikke selv deltar på dette arrangementet.

Avtalen kan sies opp innen oppstart av høstsesongen, med refusjon av halve leiebeløpet.

Leieavtalen gjelder følgende materiell:

- Optimistjolle nr.: _____
- Seilnr.: _____
- Ror/kjølnr.: _____

For Moss Seilforening

Leietager
