

SEGLING ÄR LIVET

En introduktion till juniorseglingen inom ÅSS



Segling är en idrott som inbjuder till fina upplevelser och allsidig träning från ung ålder och genom hela livet. Att börja segla är att lära sig sjömanskap och känna sig trygg på sjön. På köpet följer gemenskap och nya vänner.

Här berättar vi om hur det är att segla på ÅSS som barn eller ungdom, vilka träningsmöjligheter som finns och en del pratiska detaljer, till exempel hur man enkelt anmäler sig till någon av våra seglingsgrupper.

Varmt välkommen till ÅSS juniorverksamhet!



www.segel.ax

Att börja segla med ÅSS

Att börja segla på ÅSS är både roligt och enkelt. Man behöver inte ens ha egen båt. Det räcker i stort sett med en amälan till den grupp som passar bäst, praktiska kläder och en portion nyfikenhet på segling.

När man börjar segla som ung junior vid ÅSS är det optimistjolle som gäller. Våra optimistjolleseglare är indelade i två grupper beroende på seglingsvana. Nybörjare startar i Optimist Grön där man får lära sig seglingens grunder, att hantera jollen och helt enkelt känna sig trygg i båten. När man så småningom börjar få lite koll på kryssar och länsar eller vill pröva på att tävla mot sina kompisar går man över till Optimist Svart.

Träningarna och de allra flesta aktiviteterna hålls vid ÅSS i Västra hamnen. Våra pigga och engagerade ledare ansvarar för planeringen, utförandet och ser till att barnen har roligt och utvecklar sina färdigheter och sitt självförtroende i en trygg miljö.

OPTIMISTJOLLEN

Optimistjollen är en liten lådformad enmansjolle med en Q-liknande symbol i seglet.

Optimistjollen passar utmärkt för nybörjare från cirka 7 års ålder och upp till tidiga tonåren.

Att segla själv i en optimist är en bra väg att börja för att lära sig segla bra. Man får direkt återkoppling på vad som händer i olika situationer och ser enkelt hur kompisarna runt omkring i likadana jollar gör.

Man får tävla i optimist till och med det år man fyller 15, men en del växer ur båten redan innan dess och tar steget vidare till en annan båt.

Vad behövs?

Som nybörjare behövs i stort sett bara kläder efter väder och en flytväst. Flytvästen är obligatorisk, inte bara på vattnet utan även när barnen rör sig på bryggorna.

Man behöver inte ha egen båt - om man inte vill. ÅSS har båtar som räcker till alla som seglar optimistjolle i våra juniorgrupper.

Vad kostar det?

Att segla som junior på ÅSS är - tvärtemot vad många kanske tror - inte alls dyrt. För en liten medlemsavgift för juniorer, som även fungerar som träningsavgift får ditt barn tillgång till alla vecko-träningar hela säsongen och tillgång till båt under träning och kappsegling.



Grupper och träningar

Förutom veckoträningarna för grupperna Grön och Svart kan barnen delta i seglarskolor och läger. Seglarskolan kan vara ett bra sätt att under fyra dagar pröva på seglingen för att kanske därefter fortsätta regelbundet.

Mer information om upplägg, tider, priser och anmälan hittar du på www.segel.ax

Optimist Grön

Den här gruppen passar dig som är nybörjare eller kanske aldrig seglat tidigare.

Gruppen tränar från mitten av maj till början av september.

Träningstid: torsdag kl. 16-18.

Rödhamnsläger

Vårt populära seglarläger på ÅSS vackra klubbholme Rödhamn hålls varje år i slutet av juli och pågår under fyra dagar.

Lägret passar i första hand lite längre hunna då programmet kräver viss seglingsvana.

Optimist Svart

För dem som redan hunnit segla en tid och behärskar båten eller som gärna vill kappsegla.

Gruppen tränar från mitten av maj till början av september.

Träningstid: torsdag kl. 18-20, veckokappsegling tisdag kl. 18

Seglarskolor

Seglarskolorna hålls varje år i juni månad vid ÅSS i Västra hamnen. Under fyra dagar är det fullt fokus, på segling, men även bad och roliga aktiviteter hinns med.

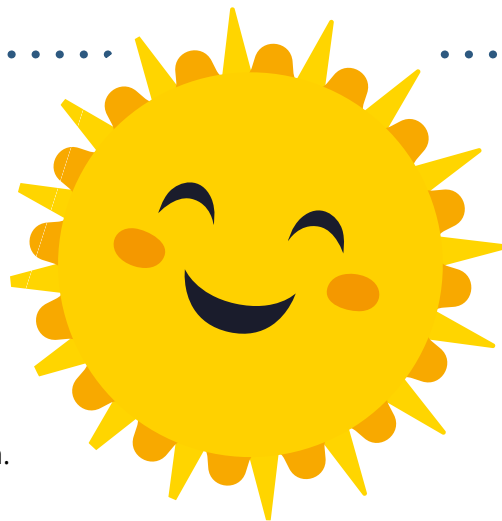
Grupperna är indelade i Grön, Svart och Laser.



Från Optimist till Laser

Man får tävla i optimist till och med det år man fyller 15, men många växer ur optimisten redan tidigare och byter båtklass. Hos ÅSS är laserjollen nästa steg. Laser seglas i tre olika klasser; 4.7, Radial och Standard och det är storleken på rigg och segel som skiljer klasserna åt.

Bra att veta



Måste barnen kunna simma?

Ja, barnen ska kunna simma för att delta i juniorträningarna.

Flytväst

Flytvästen är obligatorisk och en skön flytväst bidrar till att göra båtlivet behagligt och säkert. Den ska vara i bra skick och en bekväm seglarväst utan krage är att föredra. Räddningsvästar hindrar barnens förmåga att klättra upp i båten från vattnet och kragen kan lätt fastna i båtens rigg.

Seglar barnen på egen hand?

Det finns alltid ledare och tränare i säkerhetsbåtar ute på vattnet som coachar och håller koll på alla. I början är det också vanligt att ha en ledare/hjälptränare med i jollen.

Kläder

Vi rekommenderar att barnen bär kläder och skor som inte skadas av att bli blöta och tar med handduk och ett torrt ombyte. Mössa eller keps mot solen är bra att ha.

Gummistövlar kan vara bra och vattentåligen sandaler varma sommardagar. Gympaskor som tål väta kan också fungera. För den som önskar finns speciella seglarskor, men det är inte nödvändigt i början. Att segla barfota är dock inte lämpligt.

Vind och vatten kyler och det är ofta kallare på sjön än på land. Underställ och fleecekläder är bra när det är kyligt och gärna att klä sig enligt lager-på-lager-principen.

Märkning

Alla kläder och ägodelar bör vara märkta med namn. En fryspenna fungerar bra att märka utrustningen med.

Vattenflaska

Vattenflaska är bra att ha då det är viktigt att få i sig vätska för att orka, speciellt då det är extra varmt väder. Vattenflaskan kan också följa med i båten när barnen seglar.

Solglasögon

Solglasögon med UV-skydd rekommenderas.

Badkläder

Under varma dagar händer det ofta att det blir bad.

Solskydd

Smörj gärna in barnen redan innan de åker till träningen, gärna en vattenfast kräm med hög solskyddsfaktor.

Seglingsväder

Det är ledarna som bedömer i vilka väder barnen kan segla och inte. Om vädret är sådant så att man inte kan segla hittar vi på roliga aktiviteter och övningar på land istället.

Att vara seglarförälder

Att vara seglarförälder är roligt. Du är dessutom viktig för att ditt barn eller din ungdom ska uppleva seglingen som glädjefylld. Att finnas där utan att lägga sig i för mycket, att hjälpa i lagom mängd och att heja och peppa utan att hetsa är ofta en balansgång, men kan göra stor skillnad för ditt barn i sin idrott.

Som seglarförälder eller annan nära vuxen är du viktig som stöd för ditt barn i utövande av sin idrott, men även som stöd för ledarna i att sprida de viktiga delarna i

idrottens värdegrund: rent spel, glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet och allas rätt att vara med.

Din närvaro nere på bryggorna är mycket välkommen under barnens träningar och kappseglingar. Det är ledarna som sköter träningen, men ofta behövs en hjälpande hand med små praktiska detaljer, till exempel när barnen ska rigga eller sjösätta sin jolle. På köpet blir du en del av den stora gemenskapen bland alla barn och föräldrar på ÅSS.