



# OPTI-nyt 1/2010

Vinteren er slut, og det er nu blevet så lyst og varmt, at vi skal til at sejle på hverdagene. Som udgangspunkt - blandt andet fordi vinteren har været så "frossen" - du på samme hold som sidst du var ude at sejle. Vi vil så i løbet af de første par gange foretage en vurdering af dig i jollen, og eventuel omplacere dig, så du sejler på et hold, der passer til dig.



Så find bare sejleretøjet frem, og kom ned til Vedbæk Havn. Vi er så klar til nogle herlige timer på vandet og på havnen.

Træningen vil igen i år være delt op i 3 hold - begyndere og let øvede, øvede og kapsejlere.

## Nye og lettere øvede sejlere:

Træningen **begynder tirsdag den 13. april kl. 16:30-ca. 20:00** (afhængig af lys og vejr). Der vil herefter være træning hver tirsdag indtil sommerferien (sidste gang tirsdag den 22. juni).

*Hvem:* Har du ingen eller kun lidt erfaring med opti-sejlads, vil dette være holdet, du begynder på. Her vil du få din grundviden om, hvordan du skal rigge din jolle til, hvordan du skal sejle, vind, strøm, bølger, sømandskab m.m. Det er derfor rigtigt vigtigt, at du altid spørger dine trænere, hvis der er noget, du ikke forstår. Jo mere viden du får om din sejlads, jo tryggere vil du også føle dig på vandet. Når trænerne finder, at du er klar til flere udfordringer, vil de tage en snak med dig og dine forældre om at flytte dig til "løvede".

Påklædning: Hvis du er helt ny sejler, så vent med at investere i dyrt sejleretøj (køb gerne brugt), til du har prøvet det et par gange. Du kan sagtens sejle i f.eks. ski-undertøj, fleece trøje/træningstøj og gummistøvler. Det vigtigste er, at du har noget vind og regntæt tøj yderst og varme sokker på i gummistøvlerne. Er det koldt og lidt blæsende så er en hue rigtig god at have på. Til hænderne anbefaler vi, at I hos det lokale byggemarked køber havehandsker med gummi. De fås til en billig penge og fungerer utroligt godt. Er det koldt kan man have et par tynde stikhandsker inden under.

## Øvede:

Træningen **begynder torsdag den 8. april kl. 16:00-ca. 20:00** (afhængig af lys og vejr). Der vil herefter være træning hver tirsdag og torsdag indtil sommerferien (sidste gang tirsdag den 22. juni).

*Hvem:* Du næsten fortrolig med din jolle, kan selv rigge den til, fortrolig med at kæntré, har godt styr på kryds, halvvind og læns, har lidt kapsejladserfaring, viden om vigeregler m.m.

## Kapsejlere:

Træningen **begynder torsdag den 8. april kl. 16:00-20:00**. Der vil herefter være træning hver tirsdag og torsdag indtil sommerferien (sidste gang tirsdag den 22. juni).

*Hvem:* Du er fuldt fortrolig med din jolle og sejlads, og du har besluttet, at du vil træne mere seriøst (d.v.s komme hver gang m.m.) med henblik på at deltage i kapsejladser. Du skal udover kapsejladserne med trænerdeltagelse også være klar til at selv tage til stævner, og prøve din

kunnen af. Trænerne vil efter hvert stævne tage en snak med dig om, hvad du syntes gik godt og mindre godt, så din træning hele tiden kan blive optimeret. Startur er et krav på dette hold.

For øvede/kapsejlere gælder, at der er skippermøde kl. 16:30. Det forventes, at du er omklædt, og at din båd er tilrigget, når skippermødet begynder.

### Generelt

Føler du en dag, at udfordringerne er større, end du tror, du kan magte eller er frisk til den pågældende dag, så er det vigtigt, at du tager en snak med din træner, før I tager på vandet. Dialog mellem dig og din træner er meget vigtig for din sejludvikling.

Husk at have en stor plasticpose med til dit våde sejlertøj

Husk at have tørt skiftetøj med hver gang

Husk at have spist noget før du møder til træning

### Oprydning efter sejlads

Det er et punkt, hvor vi alle har plads til forbedring. Det er så vigtigt for grejet, at der bliver passet på det, ligesom det er lidt hyggeligere at være i klubben, hvis der ser lidt ordentligt ud. Derfor ! Alle hjælper alle med at få jollerne i jollestativet, jollevogne på plads, bukke lagt tilbage i jollestativet, kæde på jolleophal, vandslange rullet ind m.m. HUSK DET NU!



### Afbud til træningen

Hvis du af en eller anden grund ikke kan komme til træningen bedes du venligst SMS dit afbud til Irene (3029 1768). Husk at skrive dit navn i SMS'en !

### Samling på tropperne - specielt i hårdt vejr

Det er en vigtig del af sikkerheden til søs, at man hele tiden holder øje med Venner, Vind og Vejr. Specielt i hårdt vejr (d.v.s. megen blæst) er det vigtigt, at I holder jer samlet, så trænerne hurtigt kan komme fra den ene sejler til den anden sejler.

Også i let vind er det nemmere og hurtigere for trænerne at træne dig, hvis de ikke skal sejle det halve Øresund rundt for at give dig besked om næste øvelse eller fif til trimning m.m. Så husk det nu ! Hold jer samlet.

### Jolleleje

Der er i lighed med tidligere år mulighed for at "få part" i en klubjolle. Det betyder, at du træner i en af klubbens joller. Vedbæk Sejlklub har i dag ca. 15 joller. "Part" i en jolle er ikke ensbetydende med, at du "ejer" jollen. Trænerne vil hver gang fordele jollerne, så det er mest hensigtsmæssigt. Vi vil allerede nu også gerne gøre opmærksom på, at på at "part" i en jolle kan betyde, at du til en træning må dele jollen med en kammerat, hvis der er mødt flere "partshavere" op end der er joller. Joller er noget dyrt "legetøj", men virker det, fås der ikke bedre "legetøj". "Part" i en jolle koster 500 kr. for sommersæsonen 2010, der går til vedligeholdelse af bådene.

### Svømmevest - VIGTIGT



Det er som jollesejler i Vedbæk Sejlklub obligatorisk at sejle med svømmevest. Klubben har et mindre antal svømmeveste, som vi gerne låner ud til nye sejlere. Såfremt der mangler veste til en træning, må man vente på land til det bliver ens tur til at sejle. Vi anbefaler derfor, at du ret hurtigt anskaffer dig din egen. Så er du også helt sikker på, at den passer præcist til dig, og at

du ikke er nødt til at blive på land under noget af træningen.

Er det 2. sæson du sejler, skal du have din egen svømmevest !

En god svømmevest koster ca. 500 kr. Billig livsforsikring... ikke sandt ???

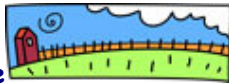
Når du skal købe svømmevest er det vigtigt, at du køber en, der kan ses på vandet, hvis du skulle få brug for hjælp. Vi anbefaler derfor, at du køber en i stærke farver. Det kan godt være, at du syntes, at f.eks. en blå eller grå er pænere, men den hjælper dig ikke til at blive set, hvis du ligger i vandet. Så gem modifarverne til "moleræset" !

HUSK! At hvis du låner en redningsvest, så skal den altid afleveres tilbage efter endt træning. Og husk også at hænge den op på bøjle, så den kan tørre.

### Egne joller

Har du egen optimistjolle og sejler i Vedbæk Sejlklub er du selvfølgelig meget velkommen til at lade jollen blive liggende. ligesom du kan stille sejl, jollevojn m.m. ind i "sejlskuret". Dog skal alt dit grej være mærket med navn, så vi ved at det tilhører dig. Vi kan garantere dig, at dit sejl, ror og sværd ikke med vores tilladelse bliver brugt af andre, men vi kan ikke garantere dig, at din jollevojn ikke bliver brugt af andre. Vi har desværre ikke plads til, at hver enkel har sin egen plads til jollevojn ☺

Værktøjskasse. Flere af jer er ved at have jeres værktøjskasse fyldt op. Det er super. Der er et stålskab i "sejlskuret", hvor I kan stille kassen. Husk at medbringe den til stævner, så du også der kan lave din båd.



### Toiletterne/omklædningsrummene

Toiletterne og omklædningsrummene vil være forbeholdt sejlerne under træningen. Det vil foregå på den måde, at der bliver hængt et skilt over koden til døren mens træningen pågår. Men det er ikke en garanti for, at der ikke kommer andre ind på toiletterne, så derfor må vi stadig henstille til, at du ikke efterlader mobiltelefoner, iPod, GPS'ere og hvad du ellers har plaget dig til hos dine forældre ☺ Værdier skal stadig ind i klubhuset til havnevagten under træningen.

### "Vejret er dårligt - skal vi sejle ?"



Vejret hjemme i baghaven er ikke altid det samme som på havnen og på vandet. Derfor vil der først blive taget stilling til dagens program, når du og trænerne er på havnen. Hvis vejret er så dårligt, at I ikke kan sejle, vil der blive afholdt noget teoriundervisning. Det er derfor en dårlig idé at blive hjemme, bare fordi du måske syntes, at det blæste eller regnede lidt for meget i baghaven.

### Påklædning - vandet er stadig koldt !

Husk ! At selv om vejrudsigten skulle love sol og sommer, så er vandet stadig koldt. Det er derfor vigtigt, at du fortsat klæder dig varmt på - også selv om du er ved at koge over på land. Fryser du, mister du kræfter og humør, og det ville jo være synd, når det nu er så fedt at sejle, hvis man er ordentligt klædt på.

### "Jeg er stadig sulten og tørstig"

Det kan ikke siges ofte nok. Husk at spise noget mad *inden* du møder til træning. Det holder ikke, at du bruger en halv time af din træning oppe hos "Provianten". Det holder heller ikke at gå på vandet med tom mave. Du bliver helt sikkert sulten af den friske luft og arbejdet med jollen. Der er også mange af jer, der er



tørstige - specielt når det er varmt. På land er du meget velkommen til at drikke vandet af hanen, men det er svært at have vandhanen med ud på vandet - så husk en flaske vand hjemmefra. Den kan du nemt have i jollen bag en af luftsækkene.

### **"Havnevagt" - forældrenes afdeling**

Hovedformålet med havnevagten er, at der altid er en på havnen til at hjælpe sejlerne, hvis de f.eks. kommer ind fra sejladser i utide, ikke kan få tørdragten lukket, får brug for et plaster m.m. Når sejlerne er på vandet kommunikerer trænerne med havnevagten via VHF-radioer. I vil blive grundigt instrueret i brugen heraf på jeres første havnevagt.

Det er også havnevagtens opgave at sørge for lidt "hygge" til efter-skippermødet. Vi henstiller kraftigt til, at "hyggen" efter sejladser ikke kun består af kage, men f.eks. af små enkle sandwich, frugt, grønt e. lign. (Det er dog ikke meningen, at det skal udgøre et aftensmåltid). Vi vil herigennem gerne henlede sejlernes opmærksomhed på, at det er vigtigt at få noget ordentligt "brændstof" i forbindelse med sport.

Husk I selv skal sørge for en afløser, hvis dine forældre af en eller anden grund ikke kan tage jeres havnevagt. Havnevagten er en vigtig del af sikkerheden omkring din sejlads.

Listen over havnevagter udsendes snarest og lægges også på [www.vedbaek-sejlkлуб.dk](http://www.vedbaek-sejlkлуб.dk).

### **"Turister" i trænerbådene!**

Dine trænere skal have 100% opmærksomhed på dig og dine sejlervenner på vandet, hvorfor vi desværre ikke kan tilbyde din far og mor at komme med ud som "turister" sammen med trænerne. I vil dog som hovedregel altid træne ret tæt på havnen, hvorfor molerne vil være fremragende udsigtspunkter for dine forældre. Hvis der er interesse for det, vil vi i løbet af sæsonen arrangere nogle "turist"ture på vandet, så man kan se sit barn sejle.

### **Kapsejladser**

Kapsejladser er sjove, udfordrende, lærerige og fuld af gode kammeratskaber, så vi vil rigtig gerne anbefale dig, at deltage i så mange muligt.

Hvornår kan man deltage? Det er meget forskelligt, hvornår man er klar til hvilke sejladser. Tag derfor en snak med dine trænere, hvilke stævner de mener, der kunne være gode for dig, og har du efter snakken lyst til at deltage i stævnerne, så er det bare med at gå hjem til mor og far og plage dem om at deltage. Når du så har været til et stævne, så er det en rigtig god idé at skrive ned, hvad du syntes du var god til og hvad du syntes du var mindre god til. Så kan du altid huske, hvad du skal øve, så du bare bliver "en haj" til det.

Klubben deltager med trænere i udvalgte kapsejladser. Det betyder, at vi tager en følgebåd med, så træneren kan give dig gode råd på vandet under kapsejladserne. Det er især en stor hjælp og tryghed for de nye kapsejlere. Det er dog en god idé, hvis du også har en af dine forældre med til at hjælpe dig med jolle, tøj m.m.

Til transport af jollerne har vi en klubtrailer, der kan tage 6 joller. Klubjollerne har fortrinsret på traileren. Hvis der er flere joller end traileren kan tage, må du få din mor eller far til at tage jollen på taget af bilen. Brug af klubtraileren forudsætter dog, at der er en forælder, der vil tage den på slæb. Dette aftales før hvert stævne.

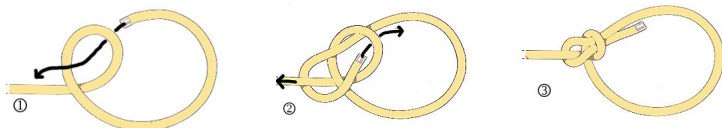
Der vil komme blive udsendt et OPTI-nyt kapsejladser nummer i løbet af den første træningsuge.

## Er du god til knob?

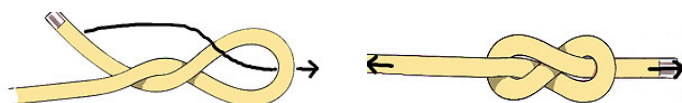


Er du i vinterens løb blevet lidt "rusten" i knob, så er det nu du skal se op komme i gang. Det er vigtigt, at man ikke binder kællingeknuder på sin båd. For det første går de tit op og hvis de endelig holder, er de ikke til at binde op igen, og det kan bringe dig i unødvendige vanskeligheder. De nye sejlere vil få knobtræning i forbindelse med træningen.

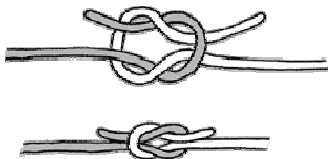
**Pælestik** - bruges f.eks. til at lave løkken for enden af fanglinen



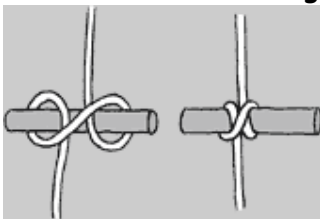
**Ottetals knob** - bruges f.eks. for enden af storskødet



**Råbåndsknob** - bruges f.eks. til at binde mastesikringen



**Dobbelt halvstik** - bruges f.eks. når du skal fortøje din jolle til broen



## Forældremøde

Der vil blive afholdt forældremøde medio maj. Dato meldes snarest ud.

## Spørgsmål

Har du spørgsmål til din sejlads er du altid velkommen til at ringe til Irene på 3029 1768 eller sende en mail på [optimistsejler@hotmail.com](mailto:optimistsejler@hotmail.com)

**PÅ GENSYN TIL EN HERLIG  
SOMMERSÆSON PÅ VANDET**

"Og til slut er det ikke mængden af år i dit liv, der tæller - det er mængden af liv i dine år." *Abraham Lincoln*