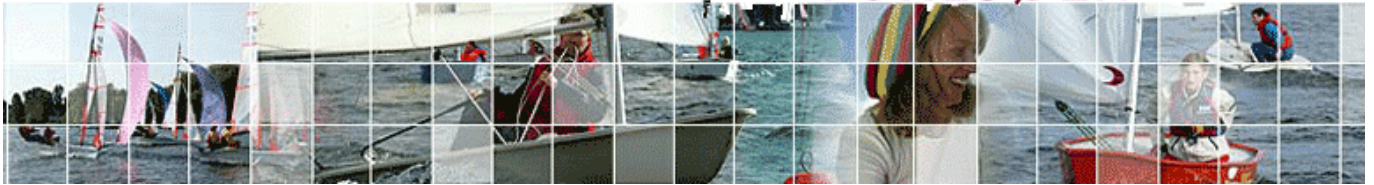


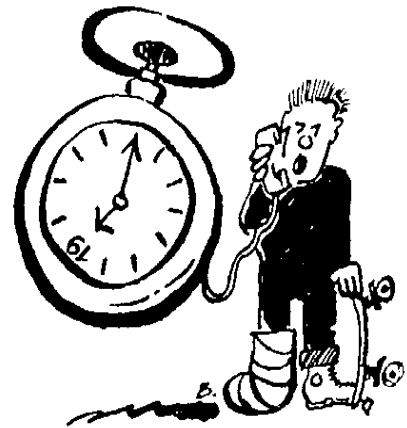
YACHTKLUBBEN FURESØEN



Velkommen til Yachtklubben Furesøen's Ungdomsafdeling

PRAKTISK AT HUSKE:

Træningen starter præcis.
Skulle du af en eller anden grund være
forhindret, så husk at melde afbud.
Per mail eller gangen før - sms til træneren,
eller ved at ringe til YF lige
før undervisningens start
(tlf: 4542 0973).



VELKOMMEN TIL YF UNGDOM.

I denne folder har vi samlet en række praktiske oplysninger om ungdomsafdelingen og klublivet.

Indholdsfortegnelse:

Om YF UNGDOM og klubben generelt.....	2
Træningen.....	4
Om tøj og både.....	5
Aktiviteter.....	6
Ordlister.....	7
Socialt liv i klubben.....	8
Klubhuset og grejet.....	9
Sikkerhed i YF.....	9
Regler for sejlads udenfor træningstid.....	10
Regler for lån af følgebåd til udensøs stævner (forældre).....	11
Sikkerhed ved sejlads i følgebåde.....	12
Ønskeseddel.....	15
Vejledning om sikkerheds-og havnevagt ordningen.....	16
Stop ulykken...Ulykkesprocedure til sikkerheds-og havnevagten.....	17
Brug af kranen.....	18
Lyn og torden – regler.....	19
Vejledning i påklædning.....	20
Gummibåd Når du trækker til stævne HJÆLP.....	21
Jolletrailer.... Når du trækker til stævne HJÆLP.....	22
Kølbådstrailer... Når du trækker ...Hjælp.....	23
Trailere – div. Hjælp.....	24-26
Lidt om de forskellige hold i YF.....	27
Forældrevejledning for ælling/søulke hold.....	29

Om YF UNGDOM og klubben generelt

For forældre

Hele klubben drives af frivillige. YF UNGDOM fungerer ved at medlemmer og forældre koordinerer og planlægger. Arbejdet er placeret i 2 udvalg:

UngdomsSejler-Udvalget = forældre fra de forskellige klasser samt trænerchef.

Træner-udvalget = en ikke lønnet administrativ trænerchef og vores lønnede trænere.

Begge udvalg planlægger og koordinerer sæson-forløb og aktiviteter i et samarbejde.

Vedligehold, kørsel, følgebåd til stævner etc. klares ved frivilligt forældre engagement.

Så er der bare pligtarbejdet tilbage – det er det vi kalder **Sikkerheds-og havnevagten**.

Sidst i folderen er der en beskrivelse af, hvilke vigtige opgaver vagterne har.

YF UNGDOM har en hjemmeside, nogle Facebookgrupper og 2 opslagstavler i klubben.

Begge steder kan du se ændringer i programmet, nye aktiviteter, resultater fra kapsejladser, du har deltaget i.

Opslagstavle nr. 1 er i forhallen til venstre for trænerlokalet og nr. 2 i vinduet til trænerlokalet.

www.yachtklubben.dk. Vælg yf-ungdom...eller kalender for info om aktiviteter.

Tryk på **Oversigts-knappen** i bunden af kalenderkolonnen og du kan se længere frem i kalenderen....

YF på Facebook - find linket på hjemmesiden - Vi har 6 grupper:

1. Yachtklubben Furesøen - Ungdom (her er alt for alle)
2. YF Forældre (omhandler primært forældrelogistik)
3. YF 29er & E-jolle (for sejlere, forældre & trænere i 29er & E-jolle)
4. YF Junior Kølbåd (for sejlere, forældre og trænere)
5. YF Træningsdagbog Joller (kun for Zoom8 & deres trænere)
6. HerslevSejlerLejr – (følg med i sommerens lejr)

Til forældre vedr. forsikring:

Medlemmer er under sejlads i klubbens både dækket af YF's ansvars- og kaskoforsikring. Det vil sige, at der er dækning for skader dit barn laver på andre eller på klubbens materiel.

HUSK du selv skal sørge for en ulykkesforsikring, som dækker dit barn.

Som frivillig forælder er du dækket af vores ansvars- og kaskoforsikring, når du hjælper til.

Nøgle til klubben

Udenfor træningstiderne kan du forvente at klubben er låst. Du kan låne en nøgle mod et depositum – se din vagtliste for info. Henvend dig til hus@yachtklubben.dk og bestil en nøgle. Du skal sørge for at alle døre er låst, når du går fra YF, medmindre andre påtager sig opgaven.

Forældre

Hvis du deltager aktivt i det frivillige arbejde udleverer trænerchefen gerne en klub-nøgle til dig, så du kan komme ind de steder, det er nødvendigt.

Parkering og kørsel på pladsen – FORBUDT hverdage mellem kl. 16 og 21.

Mellem kl. 16 og 21 skal der parkeres oppe ved Jægerhuset, gerne på Vestsiden.

Det er god fysisk træning at bære sit sejlgrej ned til klubben i en god sejllerrygsæk.

Dårlig sikkerhed = kørende og parkerede biler + børn, der skal bære sejl, ror/sværd, joller osv. frem og tilbage i samme område. **Hvis du skal ned med mad, så vent til sejlerne er på vandet.**

Der må overhovedet ikke parkeres på området foran klubhuset (fredningsbestemmelse).

Jollen

Du kan som optisejler i YF, låne en jolle. Det er dit ansvar at vedligeholde jollen, grejet sørger YF for. Du kan låne jollen med til lejre og stævner, både i Danmark og i udlandet. Hvis du er så uheldig at jollen bliver skadet, mens den er væk fra klubben, skal du sende en mail til USU@yachtklubben.dk og beskrive, hvad der er sket.

I trænerlokalet står der en **mappe med klassebeviser på jollerne**.

Klassebeviset indeholder også et **certifikatnummer**, som tit efterspørges ved kapsejladser.

HUSK – tag kopi af papirerne og lad originalerne blive i klubben. Klassebevis og

forsikringsbevis for jollen ligger som filer på facebookgruppen [Yachtklubben Furesøen - Ungdom](#)

Gummi-både (Rib's)

Dit faste holdepunkt ude på vandet.

Det er fra gummibåden, din træner giver dig hjælp og træning ude på vandet.

Forældre:

Trænerbådene i YF UNGDOM bruges både af trænerne og af forældrene i forbindelse med kapsejlad og træningslejre. Man skal have et speedbåds-kørekort eller duelighedsbevis for at sejle i klubbens gummibåde samt du skal godkendes til at bruge bådene. Hvis du skal hjælpe til, må du gerne forinden tale med "rutinerede" sejlerforældre eller dit barn's træner om brugen af bådene.

Under træning må der ikke være forældre i bådene.

PAS GODT PÅ DEM – DE ER STJERNEDYRE I DRIFT.

Trailere**Forældre:**

YF UNGDOM har både trailere til transport af gummibåde samt flere optimistjoller på een gang. Desuden trailere til andre typer joller, 29er og kølbåde. Hvis du skal køre for klubben skal du have en kopi af trailerens registreringsattest med og gennemgå tjeklisten for lån af trailere. Ligger på facebook og sidder her i folderen. Få også meget gerne en introduktion af en "gammel" forælder. Skal du til udlandet gælder der helt særlige regler, som du bør vende

med en "gammel" forælder. Registreringsattest kan findes i kopi i en mappe på kontoret eller hent den på facebookgruppen under Filer)

Det er din bil's ansvarsforsikring, der dækker ved evt. uheld.

Klubbens forsikring dækker vores grej, men ikke skade på anden "mand".

TRÆNINGEN:

Træningen sker så vidt muligt på samme ugedag/e og med fast træner.

Alle hold har en holdliste med navne, telefonnumre og mailadresser samt en fast fælles mailadresse. HOLD-listen udsendes til alle forældre på mail.

Vi lægger ingen personlige oplysninger ud på nettet om vores sejlere.

Vi forventer, at du møder op hver gang.

Det er træneren, der bestemmer og passer på dig, mens der er træning.

Vi træner uanset vejret - storm klarer vi med passende sejlføring/aktiviteter på land, vindstille med teori, badning og kæntringsøvelser.

Efter træningen er der madordning for sejlere, trænere og forældre, der har vagt.

Madordningen går på skift og passes af forældre.

Forældre – Specielt om træningsaftener.

For at give dit barn den bedste træning har vi lavet en vagt-ordning, så der altid er 2 forældre på havnen under træning. Det er vigtigt for sikkerheden, at vagten er på havnen, mens træningen foregår - det er vagten, der skal tage affære, hvis en ulykke opstår.

Samtidig er vagten også ansvarlig for madordningen.

Det er jer, der organiserer vagtordningen. **Se sidste side om hvad du laver, når du har vagt.**

Til flere grupper af sejlere findes en holdleder – typisk en forælder der har lyst til at lægge noget fritid i klubben. Se på holdlisten hvem der er holdleder for din sejler. Holdlederen kan hjælpe med udskiftning af grej på jollen, sociale aktiviteter og svare på dine 1000 spørgsmål. Spørgsmål om træning kan sendes til trænerchef Ilene Eriksen – ilene@yachtklubben.dk

På hjemmesiden kan du altid finde kalenderen for året – der er oplistet alle træningsdage samt de mest relevante kapsejladser og træningslejre.

Prøver.

Hvis du er kølbådssejler skal du efter 1-2 sæsoner aflægge gaste- og rorsmandsprøve og hvis du består, får du mulighed for at sejle udenfor træningstiderne samt deltage i kapsejladser.

Svømmebevis 200m – er ikke et krav fra klubbens side. Det er vigtigt at sejleren ikke er bange for at falde i vandet og altid har redningsvest på. Vi lægger vægt på det vigtigste – bliv ved din jolle, hvis du falder i. I forbindelse med svømmeundervisningen kan man aflægge 200m mærke.

Kæntringsbevis til optimistjolle kan du klare i klubbens svømmetid – januar til april om onsdagen i Skovlyskolens Svømmehal – se kalender for info om tilmelding.

Førstehjælpsbevis får du ved at deltage på et af de kurser vi udbyder i klubben. Her kan forældre også deltage, dog ikke på samme kursus som eget barn.

Duelighedsbevis fås ved at følge klubbens undervisning for unge - hver anden vinter laver vi teorihold med efterflg. praktisk undervisning på vandet. Prøver foregår løbende når en flok er klar.

Speedbådsførekort

YF holder jævnligt kurser for forældre og trænere. Kurserne foregår typisk umiddelbart efter

trænerne er kommet ind, mens sejlerne rigger af, holder skippermøde og spiser.
Du kan samle en gruppe af forældre og bede Ungdomssejlerudvalget om at lave et kursus.
Skriv til USU@yachtklubben.dk.

OM TØJ OG BÅDE

Sejltøj

Som ny sejler har du brug for en redningsvest, almindeligt sports- og regntøj samt støvler.



Du kan låne jolle, jollevest og hjelm, mens du er ny.

Hvis du skal fortsætte med at sejle skal du investere i rigtigt sejlerøj og en sejlervest.

På næstsidsite finder du en ønskeliste, du kan bruge til jul og fødselsdage.

OBS! Veste skal være i sikkerhedsfarve helst **neongul**, alternativt orange eller rød.

YF kan sælge dig en klubvest af virkelig god kvalitet, se den i vinduet i trænerlokalet.

Vi anbefaler så hurtigt som muligt at investere i en tørdragt, det gør at sejleren føler sig mere sikker på vandet og ikke er så nervøs for at kæntre. Samtidig bliver det meget, meget sjovere at sejle, når man ikke bliver våd og kold.

Våddragt egner sig kun til meget, meget varme dage...

Spørg trænerchefen, vi har et lille brugt tøj salgssystem i klubben.

OBS! i sidste del af denne folder er der en hel side i vejledning af påklædning.

Joller og kølbåde

Når du låner en jolle af klubben betyder det, at du har ansvaret for den, at du passer på den, reparerer den, hvis den skulle få en skade eller mister et bindsel, og afleverer den i mindst samme stand, som du modtog den.

Hvis du sejler kølbåd er du en del af et bådhold, som har samme ansvar.

Forældreopgave:

Hjælp dit barn og dets kammerater.

YF UNGDOM stiller joller/kølbåde til rådighed i de fleste klasser.

Det kan kun lade sig gøre, fordi vi har nogle velvillige sponsorer, og kan kun fortsætte, hvis sejlere og forældre behandler og vedligeholder dem godt.

I ungdomsafdelingen har vi Sail Qube joller til de yngste og nyeste sejlere. Du tilbydes optimistjolle når du begynder at sejle kapsejlads.

Når du bliver for dygtig, for tung eller for høj kan du flytte klasse.

Her er der lidt om de klasser, hvor vi kan tilbyde lån af jolle/båd:

SailQube & Optimistjolle - for en sejler på ca. 25-45 kg og med start, når du er 8-10 år

Terajolle - for en sejler på 30-70 kg - bruges til begyndere fra 9-13 år.

Zoom 8 - jolle for en sejler på ca. 40-60 kg - start normalt efter optimisten

29er XS – jolle for 2 sejlere på i alt 80-90kg., skiff-jolle efter opti eller zoom.

29er – jolle for 2 sejlere på i alt 100-110 kg, skiff-jolle med fart for de unge.

Yngling/Open 5.70 – kølbåd for 3 sejlere, her kan du starte som ca. 12-årig.

Tal med din træner eller trænerchefen, hvis du kunne tænke dig at prøve en anden klasse.

Udover klubjollerne tilbyder vi også træning for E-jolle – det kræver du har egen jolle.

Her er voksne også velkomne.

Aktiviteter

I løbet af året er der en lang række klubaktiviteter, hvor du - og nogen gange din familie - er meget velkomne til at være med.

Datoerne skifter fra år til år og du kan følge med på opslagstavlen, check www.yachtklubben.dk kalenderen og du er velkommen til at spørge din træner!

Lidt om de aktiviteter, der kan være nævnt i kalenderen:

Sikkerhedstjek af joller og kølbåde inden sæsonstart.

Den dag skal jollen/kølbåden gøres klar til at sejle. Du skal vaske og sørge for at dit grej er i orden. Du skal tage en forælder med til at hjælpe.

Forældre-opgave

Dit barn har brug for din hjælp til at vedligeholde jollen, det gælder både med at holde den ren og pæn, samt at holde grejet i orden. I skal medbringe lidt af hvert til rengøring og evt. reparation af jollen. Husk at holde øje med, hvornår det er plottet i kalenderen – dit barn skulle jo også gerne have en jolle at sejle i.

I vil altid få særskilt information om dagen og hvad I skal sørge for.

Kapsejladser i weekenden: - hold øje med opslagene og hjemmesiden!!

Her får du mulighed for at komme ud at sejle til stævner i fremmede klubber.

I kalenderen kan du se hvilke stævner vi har prioriteret i år.

Forældre-opgave:

Koordinere og planlægge, sørge for tilmelding, pakke joller, køre joller, evt. bidrage med forplejning eller lægge timer og arbejde til f.ex. som følgebåd. Sørge for trænertransport, mad etc.

Sejlerlejr og træningslejr: (kan både være i klubben og udensøs)

Træningslejr for sejlere. Ligger tit i en weekend eller i skoleferier og er rigtig sjovt.

Forældre-opgave:

Planlægge og koordinere, sørge for tilmelding, pakke joller, køre joller til lejren, evt. bidrage med forplejning eller lægge timer og arbejde til f.ex. som følgebåd.

Sejlerlejr i sommerferien (Herslev):

I første uge af sommerferien er der sejlerlejr for alle sejlere på Furesøen. Dvs. at trænere, forældre og sejlere fra de 3 Furesøklubber drager af sted til Herslev med telte, campingvogne, joller osv.

Forældre-opgave:

Sørge for planlægning og organisering af lejren, pakke joller, køre joller til lejren, få alt til at fungere, når sejlerne ikke er på vandet (mad, overnatning, fælles aktiviteter, oprydning etc)

Klubmesterskab:

For alle klubbens ungdoms-sejlere.

Forældre-opgave: Sørge for dommer, bane, følgebåde, forplejning til alle sejlere og forældre.

Vintersejlad:

For alle som slet ikke kan vente på foråret. Klubberne både nord og syd for København samarbejder om at lave vintertræning i weekenden for de forskellige jolletyper og kølbåde. For at deltage skal man have tørdragt.

Forældre-opgave:

Planlægning, tilmelding, evt. kørsel af sejlere og grej, madordning etc.



..

Ordliste til forældre som hjælp mod indforståethed.....

Sikkerheds-og havnevagt = Dagens **vigtigste** forældre, der tager sig af sikkerhed og mad.

Ællinger og Søulke = YF yngste "sejlere" - 6-8/9 år.

Minihold = YF's begynderhold for 9 -13 årige.

Diplomhold = C-optimister = en sejler, der er uerfaren og forholdsvis nystartet

C/Tera-basis = C-optimister med større erfaring og måske begyndende kapsejladsdeltagelse.

Kapsejladshold = A, B og C-optimister der elsker udfordringen ved kapsejlad.

B-opti = en sejler, der er placeret i bedste 3die del i 3 kapsejladser rykker op fra C-opti

A-opti = en sejler, der er placeret i bedste 3die del i 3 kapsejladser rykker op fra B-opti

Familiehold = tilbud om sejlad i kølbåd 1 gang per uge med en træner ombord.

Sikkerhedsfløjte = OBLIGATORISK fastgjort i din redningsvest

Tørdragt = bæres udenpå almindeligt tøj (svedundertøj) – holder sejleren tør.

Jollestøvler = Tætsiddende neoprenstøvler om sommeren og 2 numre for store resten af året).

Jollevest = en svømmevest uden krave, som kan holde sejleren flydende. HUSK fløjte.

Sejlerhandsker = handsker med slidstærkt materiale, der forhindrer gnavesår

BS = Birkerød Sejlklub

FAS = Farum Sejlklub

Forsikringsbevis = skal bruges til dokumentation, når man deltager i stævner.

Følgebåd = en motorbåd som følger med joller som sikkerhed ved stævner/træning.

Hængestrop = til at sætte fødderne under, så man kan bruge sin vægt ud over kanten af jollen

GP = Grand Prix - en række stævner, som er fælles for de fleste junior/ungdoms klasser i DK.

Klassebevis = jollens bevis på at den må sejle kapsejlad.

Minisejl = et trekantet sejl der bruges på optimistjollen, når det blæser for meget for sejleren.

OCD = optimistsejlernes organisation i Danmark – www.oed.dk

Redningsvest = opdriftsvest med krave (kan ikke bruges af jollesejlere).

Rig = mast, sejl, sprydstage, vanter, stag (wirer).

SQ = Sail Qube jollen – YF's begynder joller – ligner en optimist

Sejlervest = jollevest (se under J).

Sprydstage = "metalstang på optien" der sørger for at sejlet er spændt helt ud.

Stag = wirer der holder masten foran og bag på båden

Sværd = et fladt stykke træ/glasfiber, der sættes ned i jollen for at stabilisere den i vandet

Udensøs = sejladser, lejre, stævner etc. der foregår udenfor Furesøen

Vanter = wirer der holder masten på siden af båden

Våddragt = Neoprendragt, der skal sidde tæt til kroppen, så vandet mellem krop og dragt danner varmemembran.

Tørdragt = Dragt der holder vandet ude, sejleren har varmt tøj/sved tøj på indenunder.

Spørg - så vi kan få flere hjælpeord på...



..

SOCIALT LIV I KLUBBEN.

Udover YF Ungdom har du og din familie også mulighed for at deltage i andre aktiviteter eller bruge klubben som hyggested:

Køkken og grill.

Du og dine forældre må gerne bruge køkkenet og grillen til aftensmad osv.

Du skal selv rydde op efter dig. Der er opvaskemaskine, kaffemaskine, køleskab, microovn, komfur osv. Skraldespanden skal helst tømmes hver aften, inden du går hjem.

Klubmesterskab er for alle YF's unge sejlere. Holdes 1 gang årligt og hvis vejret er med os er der også forældresejlads, hvor sejlerne er dommere og lægger bane.

SUP-boards, sit-on-top kajaker kan frit benyttes når de er ledige. Vi laver jævnligt instruktionsaftener – de annonceres typisk på facebookgruppen og hjemmesiden.

Tera-joller kan lånes når de ikke er i brug til træning. Se på listen på døren til optimistskuret om der er ledige joller den pågældende aften. Kan sejles af 1 voksen og 1 barn selvom det er en 1-mands jolle.

Standerhejsning og standernedhaling (start og slut på sæsonen).

Du og din familie møder i klubben om eftermiddagen for at skifte stander/klubflag) samt fyre kanonen af. Så byder klubben på et glas øl/vand, og om aftenen er der spisning og fest.

Skt.Hans Aften d. 23. juni. kl. 18. Den store grill ved klubhuset er tændt, og vi griller medbragt mad. Ud på aftenen kan du og din familie være heldige at komme med på en sejltur på søen for at se bål og fyrværkeri.

Svømning

Fra oktober og til maj er der svømning for alle medlemmer i Skovlyskolens hal.

Du kan godt tage din familie med. Check kalenderen for svømmedatoer.

KLUBHUSET OG GREJET:

Omklædning

Der er omklædning med brusere og sauna for både drenge og piger. Du skal selv rydde op efter dig. Omklædningen bruges af alle klubbens medlemmer og når du er ude at sejle, må du meget gerne sørge for at dit tøj ikke fylder det hele.

Optiskure

Her er alt det grej og det sejl du har brug for, når du skal sejle optimist og jolle. På din jolle er der et nummer og på dit grej er samme nummer. Du skal altid sætte ror, sværd, mast og sprydstage på plads efter sejlads samt lægge presenning på jollen.

Kranen

Af sikkerhedshensyn er det kun dine forældre og trænere (altså voksne), der må bruge kranen. Kranen virker kun med nøgle i.

Bedding

Der hvor du sætter din jolle i. HUSK at køre din jollevogn til side, mens du sejler.

Pas på - beddingen kan være glat i vådt vejr, samt på den del, der er under vand.

Skolestuen og 1. sal

Det er her, vi holder skippermøde, ser træningsvideo, spiser i dårligt vejr mm.

På 1. sal er der et bord fodbold, som du gerne må spille på udenfor træningstid.

Sikkerhed i YF (mest til forældre).

Vi følger love og regler omkring duelighedsbevis, speedbåds kørekort og pædofili-attester på vores ansatte og frivillige, der har med børn og unge under 15 år at gøre. Vores trænere uddannes hver vinter indenfor sikkerhed, træningsplanlægning, børns motorik osv.

Desuden har klubben på nogle områder skrappe regler, som gælder for alle - også børne/ungdomsejlere i klubbens joller/kølbåde:

Der skal altid være en sikkerheds/havnevagt under daglig træning (kaldet madtjansen).

Optimistsejlere, ællinger og søulke skal bære rednings/svømmevest, når de er på broerne.

Sejl **altid** med redningsvest eller svømmevest uanset alder eller formål.

Undersøg altid vejrudsigten inden du sejler ud – du må aldrig sejle i klubbens både, når det blæser over 12ms, medmindre det er undervisning eller kapsejlad.

Regler for sejlads i klub jolle/båd

Sikkerhed - OBS! Ingen sejlads o. 12 m/s.

1. Protokollen skal altid føres. (hvis der ikke er ledige sedler, skriv oveni en gammel)
2. Altid have redningsvest på inkl. fastgjort fløjte.
3. Ved kæntring, bliv altid ved jollen, svøm aldrig ind.
4. Have det rigtige tøj på/med.
5. Tjek båden er i god stand – det er dit ansvar.
6. Gøre dagens træner, opmærksom på at du/l også er på vandet.
7. Alternativ til træner kan være Sikkerhedsvagten – men kun efter direkte aftale mellem sejler og dagens sikkerhedsvagt.
8. Forældre med duelighedsbevis kan betegnes som sikkerhedsvagt.
9. **U. 18 år kræver altid forældretilladelse.**

Regler for fri sejlads i perioden 1.maj – 1. oktober (udenfor træningstiderne)

Det er altid trænerchefen/træneren, der vurderer om sejlernes erfaring er tilstrækkelig.

Sejlere (undtagen optisejlere) med stor erfaring fra udensøs stævner, må sejle efter sejladsbestemmelserne (kan findes på www.yachtklubben.dk) **altså op til 12ms.**

Det anbefales at I altid er 2 joller/både på vandet sammen.

Medbring mobil i vandtæt sæk, så I kan tilkalde hjælp.

Rutinerede opti- og jollesejlere må sejle uden opsyn på hele søen. **Vind under 8ms.**

Let øvede sejlere må sejle på søen de dage, der følgebåde på vandet, (dvs når de andre hold træner) – men kun efter aftale med træner/sikkerhedsvagt, der bestemmer hvor og hvor langt, der må sejles på søen. **Vind under 6 ms.**

Sejlere med duelighedsbevis må sejle overalt på søen, til kapsejlads inden-og udensøs i henhold til sejladsbestemmelserne. **Gæster - tilladelse fra bestyrelse/trænerchef.**

Kølbådssejlere med junior-prøve må under vejledning af træner/forældre desuden deltage i lejre og sommerture udenfor Furesøen.

Juniorprøven kræver at rorsmandsprøve og gasteprøve er bestået.

Kølbådssejlere u. Juniorprøve må sejle på Storekalv, når det ikke blæser over 6ms. Rorsmanden skal have bestået rormandsprøve og gasterne bestået gasteprøve.

Skader.

1. I skal selv sørge for at reparere – måske med forældres hjælp.
2. Meld altid skader til jeres forældre/trænerchef, så der kan repareres.
3. Klubben leverer gerne materialer og grej til reparation.

Regler for lån af følgebåd til stævne (forældrebåd)

1. Du skal altid have tilladelse fra Trænerchefen til lån af båd.
2. Der skal helst være 2 personer ombord, heraf 1 med Duelighedsbevis eller Speedbådskørekort (skal medbringes).
3. **ALLE** skal have rednings-/sejlervest m. fløjte på.
4. Du **SKAL ALTID** sejle med dødemandssnor, når du er alene.
5. Brug kun båden i forbindelse med stævnet - **ALDRIG som pleasure**.
6. **Nøgle med dødemandslinje** må ikke efterlades i båden efter brug.
7. **VHF-radio** må kun bruges, hvis du har certifikat eller er i livsfare.
8. Medbring YF nødhjælps-taske (spørg trænerchefen ell. holdlederen).
9. **Alle YF sejlere skal hjælpes (uanset klasse) og man bliver på vandet, indtil alle YF sejlere er kommet ind - på en god og tryk måde.**
10. Er der sejlere fra andre klubber, der har brug for hjælp, skal disse selvfølgelig også have assistance – det er i øvrigt et lovkrav.
11. Statutter og regler fra kapsejladsledelsen skal følges.
12. **SEJL ikke over andre klasser's baner, medmindre det er nødhjælp.**
13. Båden skal efter stævne være i YF på 1. træningsdag efter og senest kl. 16.30 ved kranen, så den kan blive sat i vandet.
14. Båden skal tømmes for **VAND, (husk skroget)** samt grej, affald m.m
15. Meld altid skader til USU@yachtklubben.dk og få en dialog igang, så vores sejlere og trænere ikke mangler følgebåd i de flg. dage.

Sikkerhed i følgebåd

1. Uddannelse/alder/godkendelse

- Duelighedsbevis eller Speedbådsførerbevis
- Søfartsdirektoratets regler om førers alder ift. bådens størrelse følges.
- Godkendt af YF, en anden sejklub eller Dansk Sejlunion.

2. Sikkerhedsafbryder

- Altid korrekt monteret MOB-line, når du er alene i båden. Hvis I er flere (ikke børn) så sæt MOB-line på plads, men undlad at fastgøre til person. Så kan evt. tilbageværende person både slukke AKUT for motoren og starte den igen.

3. Motorhåndtering

- Motoren skal slukkes, når man er i umiddelbar nærhed af sejlere i vandet.
- Hastighed i forhold til vejrforholdene og de joller der trænes.

4. Bøjearbejde

- Når mærker droppes og hives op skal motoren være i frigear
- Hvis mærker skal slæbes gøres dette ved minimum hastighed og altid siddende på sædet.
- Ankerliner må aldrig fastbindes til personer.

5. Påklædning

- Godkendt sejlervest skal altid bæres korrekt, helst synligt – ikke mindst fordi trænere og andre voksne er rollemodeller (dog ikke ved brug af flydedragt)
- Føreren bærer tøj efter sæsonen.

6. Gæster i båden m.m.

- Når der er gæster i båden gøres sejladsen passagervenlig.
- Der må ikke bades fra følge-båden under træning.

7. VHF-radioen

- må kun benyttes hvis du har et VHF-certifikat.
- Hvis der er livsfare i båden eller hos sejlere i nærheden må du dog gerne bruge VHF-radioen selvom du ikke har et VHF-certifikat.

VHF – radioer

VHF radioen må kun bruges i nød, medmindre du har VHF certifikat.

**Fast kanal ved aftentræning i YF er kanal 10.
Husk at aflevere VHF til sikkerhedsvagten.**

Pas på antennerne – lad knapper m.m. være i fred – det er nødudstyr IKKE legetøj.

OBS! INGEN SEJLERE PÅ VHF'en – PILFINGRE VÆK.

Nødopkald må kun bruges, når der er fare for menneskeliv.

FORETAG ET NØDOKALD PÅ VHF

1. HVIS DIN VHF-RADIO HAR EN RØD DISTRESS-KNAP:
Tryk knappen ind og hold den inde i cirka 5 sekunder.
Hvis din VHF ikke har en rød knap skal du starte på punkt 2.
2. INDSTIL VHF'EN PÅ KANAL 16.
3. TRYK PÅ SENDETASTEN OG SIG:
MAYDAY - MAYDAY - MAYDAY
Her er [bådens navn] - [bådens navn] - [bådens kaldesignal]
4. OPLYS FØLGENDE, HVIS DET ER MULIGT:
 - Bådens position
 - Hvilken nødsituation
 - Antal personer om bord
 - Særlige kendetegn på båden
 - Hvilken hjælp, du har brug for
 - Vejrforhold
 - Andet relevant
5. SLIP TASTEN OG VENT PÅ, AT LYNGBY RADIO SVARER

Husk at sætte radioen i opladeren når du er færdig, så den er klar til næste træner.

Juniorsejlerens ønskeseddel til PAKKEKALENDER, jul og fødselsdag.

Jollevest – **ALTID** i enten NEON-orange, NEONGul eller rød (en redningsvest uden krave) - HUSK den flotte ZHIK vest i sikkerhedsfarven neongul sælges fra YF til kun 550,00 kr.



Fløjte – OBLIGATORISK sikkerhedsudstyr på vesten – skal være fastgjort.

Vådstøvler - skal være 2 numre for store, hvis du skal bruge dem til tørdragt.

Tørdragt - vigtigste ønske

Sejlerhandsker

Brillesnor

Sejlerkasket med klemme til at sætte fast, så den ikke blæser væk.

Solbriller + en supersejl solbrillesnor.

Vandfast faktor 30 solcreme og solstift.

Våddragt og tørtop

En god solid vandtæt sejlerkasse

Vandfast faktor 30 SOLSTIFT, til at lægge i lommen.

Ski/sejlerundertøj - gerne flere lag, husk lidt forskellig størrelser.

Værktøjskasse i vand-og slagfast materiale med lås på (først når du sejler kapsejlads):

God hue i NEON-farve...

Halsedisse - også gerne i NEON farve.

Vindpil til optimist (kr. 110 i YF)

Vindpil til Tera-jolle og Zoom8 (kr. 160 i YF)

Vintersejleren kan også ønske sig varmelegemer fra f.eks. Spejdersport.

De kan lægges i støvlen eller i handsken og holder dig varm gennem en hel træning.



genbrugsvarmer 1-gang til hånd



1-gang til hånd



1-gang til 2 x støvler

På www.ocd.dk - optimist class denmark's hjemmeside er der gode links til køb af sejleretøj, både nyt og brugt. Du kan sagtens købe brugt sejleretøj – du vokser jo hele tiden.

Sikkerheds- og havnevagt (kaldet madtjansen):

Du skal møde kl. 16.30 den dag du har vagt.

Det er vigtigt **DU** er der hele tiden... Trænerne skal kunne sende sejlere ind til klubben og vide, at der er nogen der kan tage hånd om dem. Samtidig skal du kunne hjælpe til ved ulykker - bruge førstehjælpskassen i skolestuen, ringe 112, ringe efter forældre etc.

[i forhallen v/ telefonen står Holdliste-mappen med alle hold og alle børns kontaktinfo....](#)

Førstehjælpskasse i trænerlokalet på bordet overfor døren. DEN ER PINK

Når træneren har låst op, henter du en forældrevest med nøgle i opti-skuret.

Vesten er gul og du skal have den på, så alle kan se HVOR de kan få HJÆLP.

Hjælp evt. sejlerne med at bære jollerne ned fra stativet og på hver sin jollehavn.

HJÆLP alle - som var du klasselærer. **HUSK passage** i sejlgaden til gummibåden.

Så skal gummibåde klargøres til sejlads: **(benzin i skuret)** - fyld benzintank og sæt den i båden, fastgør benzinslange, sænk motor - lås båden fri med nøglen (sidder sammen med bådens nøgle) læg 3-4 bøjer i båden. Hvis du kan – start motoren (frigear, dødemandsknap, drej nøgle). **NØGLEN** hænger i trænerlokalets nøgleskab mrk. med bådens navn.

Hvis gummibådene står på land: - køres til kranpladsen, **check 2 x bundprop sidder !!!!** - klubnøglen sættes i kranen - stropperne sættes fast på beslagene inde i båden (ikke på kanten) - krogen sættes i stroppen **(pas på styrehåndtag ikke fanger)** - hæv båden lidt fra trailer og frigør krog, løft fri af trailer og træk den ud over vandet og sænk den i vandet - frigør krankrogen og træk kranen ind og krogen op (kør den ikke helt op).

Lås kranen igen **(tyveriforbyggelse).**

Efter sejlads låses gummibådene fast på deres plads i vandet foran klubhuset og benzin sættes på plads **AF træneren.**

- bøjer bliver i bådene – hænge nøgler på plads i skabet i trænerlokalet.

TORSDAG skal gummibådene op og på plads i gården – det er din opgave.

Omvendt procedure obs! husk at fastgøre gjord med krog i stævnen af båden, inden du tager krankrogen af. **ÅBN de 2 x bundprop**, så vand og evt. regnvand kan komme ud. **OBS!!** – wiren skal låses fast til de indstøbte kæder i jorden i skurene.

Når der kommer våde og triste sejlere ind - hjælper du sejleren med at komme til bedding, evt. få tørt tøj på, evt. sejle igen eller ringe hjem efter forældre.

HUSK – sejleren skal/kan godt selv rigge af, når hun/han har fået tørt tøj på.

Mens børnene er på vandet gør du klar til mad. Maden skal være klar, når børnene er kommet ind og har rigget af. (se holdlisten hvornår - de er ikke alle færdige samtidig).

Rydde op efter maden, sætte **opvaskemaskinen i gang**, **tømme skraldespanden** ude og inde

Sørge for at **alle joller kommer på plads i stativet** (bed afhentende forældre hjælpe).

Efterse omklædningsrummene for rod og uorden – husk at banke på – der kan være andre "afklædte" sejlere end jeres børn. **Lukke og låse for skure og klubhus.**

Der skal indkøbes mad til sejlerne på listen samt trænerne og hjælpende forældre.

Grillen kan anvendes, men anden mad er velkommen. Server vand til maden. Hvis I vil slippe for den store oprydning kan I medbringe engangsservice.

**TAK FOR HJÆLPEN SIGER TRÆNERE OG SEJLERE. Din indsats giver flere
sejlertimer til sejlerne **og bedre sikkerhed på havnen.****

Ulykkesprocedure for YF Ungdom.....

Stop ulykken.....

Yd evt. livgivende førstehjælp - brug vejledning fra førstehjælpskassen i skolestuen. **Hjertestarter sidder på forsiden af klubhuset på vinduet udenfor skolestuen.**

Kald hjælp – Ring 112

Klubbens adresse er:

Yachtklubben Furesøen, Dronninggaards Alle 124B, 2840 Holte

Telefon i forhal: 45 42 09 73

Underret pårørende...

lister over trænere og elever er i en mappe ved siden af telefonen i forhallen.

Mappen er bred og hvid.... der står HOLDLISTER på ryggen og listerne sidder i ugedagsorden.

Hvis det er en træner - kontakt de andre holds trænere via VHF'en og bed dem tage sig af holdet.

Alternativt - ring vedvarende med skibsklokken ude på honnørbroen.

Når der er faldet ro på situationen og overskud haves underrettes trænerchef/bestyrelse.

Trænerchef tel: 53 38 53 83

Formand tel: 21 28 82 85

SIKKERHEDSREGLER FOR BRUG AF KRANEN

Enhver, der betjener kranen og sætter noget på dens krog, skal være fyldt 18 år, instrueret og fortrolig med brugen af betjeningspanelet, stropper, åg og andet udstyr, der anvendes i forbindelse med et løft.

Før et løft skal man sikre sig at:

- **åg eller stropper sidder rigtigt bag krogens sikring.**
- **stropper og andet er godkendt til minimum byrdens vægt.**
- der ikke er fejl eller mangler på kranen eller det udstyr der anvendes.
- der ikke er uvedkommende personer i kranens arbejdsområde.
- kranen ikke overbelastes. Max 1000 kg.
- løftet er lodret og i balance.

Kranen må ikke benyttes til personløft eller leg af nogen art.

Kranen må maksimalt løfte 1000 kg på krogen eller 925 kg med åg.
Den må hverken køres helt i top eller helt ned.

Begge dele kan give driftsstop, som kun en tilkaldt montør kan afhjælpe. Er man i tvivl om vægten af båden kontaktes forinden Havneudvalget/Bådejerlauget

Enhver har ret og pligt til at standse eller nægte et løft, som de nærer betænkelighed ved.

Efter brug skal krogen køres næsten helt op så kæden kana blive smurt inde i dens hus. Kranens sikkerhedsafbryder slukkes når du tager nøglen ud. Kranens svingarm tøjres til en klampe, der vender mod Farum.

Klubbens stropper og andet udstyr lægges på plads.

Gummibåde løftes i egne stropper, der er monteret i bådens fire hjørner indvendigt i de store øjer. PAS PÅ – stropperne ikke fanger styretøjet.

Husk at sætte bundproppen i inden søsætning.

Når båden tages op SKAL båden sikres med fanglinen på traileren inden krankrogen tages af.

Fanglinen foran skal være fastgjort til traileren og krogen med gjorden sættes på plads i øjet i stævnen (ca. i vandlinie højde).

Båden skubbes på plads i garagen – skubbes aht. sikkerheden.

Forholdsregler ved tordenvejr:

Vedttaget foråret 2007 af trænerudvalget v/ trænerchef ilene eriksen.

Hvis det tordner og lyner tæt på klubben, sejles straks i havn og alle går direkte ind i klubhuset.

Hvis det tordner og lyner længere væk (f.eks. i Farum) skal træningen flyttes til lige foran havnen, så man hurtigt kan sejle ind, hvis det kommer nærmere.

Hvis det er en dag hvor torden og lyn kan forventes..... så HUSK at informere sejlerne om reglerne, inden I sejler ud til træning.

Når man ser lyn og hører torden er det vigtigt at tænke på følgende:

- Søg ikke ly under træer, specielt ikke et enkeltstående træ (heller ikke i et telt under et træ).
- Prøv at undgå tårne, åbne pladser, sejlbåde og høje bjerge.
- Lad være med at røre større elektrisk ledende genstande – fx hegn, rækværk, vandhaner, varmeapparater eller apparater forbundet til el- og telefonnettene.
- Det er sikkert at være indenfor, men luk døre og vinduer og undgå som nævnt ledninger, telefonen og rørføringer
- Det er også sikkert at sidde i en bil med lukkede døre, vinduer og soltag.

I en båd med mast er der forholdsvis stor risiko for lynnedslag i masten. Hvis man bliver fanget på søen af et tordenvejr (ser lyn eller hører torden) er det altid en god regel at søge så langt væk fra masten som muligt fx bagerst i cockpittet og lade være med at røre elektrisk ledende genstande.

Når man bliver fanget i det fri af et tordenvejr kan man komme til at vælge et af to onder: Stå i tørvejr under et træ og dermed risikere at et lyn rammer både træet og dig (og det kan man altså dø af) eller sætte dig på hug med samlede fødder ude i det fri - i regnen - og så have størst chance for at lynene ikke finder dig. I denne stilling rager man ikke så højt op og man rører kun jorden ét sted. En liggende krop vil have større berøringsflade med jorden og derved vil der også være større risiko for at en strøm finder vej igennem én.

Husk i øvrigt den gamle tommelfingerregel, når du ser lyn og hører torden: For hver 3 sekunder der går mellem lynet og tordenbraget er lynet 1 kilometer væk. Tæl derfor langsomt (fx 1 sekund, 2 sekunder, 3 sekunder...) når du ser lynet, så har du km-afstanden, når du hører braget.

Opdateret februar 2017

Vejledning i påklædning til sejlads i koldt vejr **(forår, efterår og vinter.**

[Optimister og andre enmandsjoller](#)

Første lag, - inderst:

Tyndt uld eller andet varmt og svedtransporterende materiale.

Andet lag:

Tynd bomuld (gerne m. rullekrave) eller andet sugende materiale, som trækker fugtigheden væk fra inderste lag.

Tredie lag:

Varmt (Uld, fleece eller andet varmt syntetisk), gerne med isolerende / varmereflekterende effekt. IKKE for tykt, da sejleren skal kunne røre sig.

Yderst:

Tørdragt i rød, gul, orange - minimum på overdelen.

Derudover:

Hue i orange, gul eller rød.

Buff (halsedisse) - helst fleece, - gerne i orange, gul eller rød.

Vandtætte Handsker, - f.eks. opvaskehandsker med tynde uld eller – fleecehandsker under, - må ikke klemme !

Tynde uldstrømper, tykkere uldsokker og vådstøvler, som er rigeligt store, så fødderne IKKE bliver klemt. Hvis støvlerne klemmer om benet, når de lynes, kan man nøjes med at lyne lidt

Svømmevest i orange, gul eller rød.

Vi har 5 gummibåds-trailere som passer til en bestemt gummibåd (Se på traileren):

AW7729 Vågehvalen

BD9528 Seaside

BC5880 Ambjørn

BD9529 Grindehvalen

NV6752 Blåhvalen - tages kun med hvis alle 5 skal afsted.

Hvis du ikke pakker torsdag efter træning skal du give besked, så vagten kan låse båden inde i skuret.

NØGLE til kontor og nøgleskab findes på den gule vest, der hænger i optimistskuret – HUSK at hænge den retur. Start din opgave med at hente nøglen i optiskuret.

Nøglen og dødemandslinje til båden hænger i nøgleskabet i YF Ungdoms lokalet.

Forsikringsbevis og trailerregistrering ligger i filer på facebook YF Ungdom eller reel i YFU.

Kode til trailerlåsen – spørg din holdleder alternativt træner, trænerchef.

Trailerlåsen sidder under normale omstændigheder på traileren som står i gården.

Nummerpladen sidder normalt på traileren – alternativt find den i motorbådsskuret.

Benzinskuret ligger ved gummibådsbroen – de 2 skabe til højre.

Checkliste før kørsel:	Sæt hak
Trailerens registreringsattest (download fra facebook eller hent i YFU)	
Bådens forsikringsbevis (download fra facebook eller hent i YFU)	
Den rigtige trailer med den rigtige nummerplade.	
Bådens nøgler incl. dødemandslinje (i skabet i YFU)	
Gummibåden tømmes for vand i skrog og cockpit før kørsel (vægten)	
Benzintank - 2 stk. helst fyldt, fastlåses i gummibåden med wiren	
Gummibåden bindes fast til traileren – SKAL gøres i krogene bagpå	
Anker og ankerline skal ligge i forrummet.	
Bådens sikkerhedstaske skal medbringes og afleveres til fører af båden	
Hæv næsehjulet, når du har sat traileren på bilen.	
Trailerlåsen – skal låse fast på beslaget på traileren under kørsel	
Alt grej der lægges i gummibåden skal fastgøres check vægtinfo	
Fortøjningslinjer - helst 2 stk. 2-3 meter lange	
Evt. bøjler efter aftale med træneren	
OBS! Sikkerhedstasken er sort tørsæk som står i reolen i YF Ungdom	
HUSK at hænge vesten med nøglen retur, så andre kan pakke efter dig.	
Hjemme igen – sæt benzinen i benzinskuret, tøm båden for grej og affald	
Hjemme igen – sæt trailer i skuret, lås den fast i jorden – sæt alternativt i hallen	
Hjemme igen – HUSK båden SKAL være i YF næste hverdag kl. 16.30	

HUSK – vores forsikring gælder kun hvis båden er forsvarligt låst – dvs. brug trailerlåsen og sæt evt. en wire omkring motorbenet, hvis du efterlader båden på

CHECK-liste når du trækker en jolle-trailer til stævne/lejre:

Vi har følgende trailere i YF:

- 3-jolle opti-traileren med kasse under (også kaldet den lille)
- Multi-jolle traileren (den store) – **Kan laste både opti, zoom8 og 29er.**
- 3-jolle Zoom8/Tera (3-dækkeren) – start øverst ved lastning af 3 stk.
- 1-jolle 29er-trailer
- 2-jolle 29er-trailer
- 3-jolle 29er-trailer
- 3-jolle 29er eller Zoom8 trailer
- 1 kasse trailer – kan rumme mange forskellige joller/kølbåde afhængig af pakning.

NØGLE til trænerlokalet findes på den gule vest, der hænger i optimistskuret – HUSK at hænge den retur. Klubbens trailere har kodelås.

Start din opgave med at hente nøglen i optiskuret.

Trailerregistreringen findes i trailermappen på kontoret ell. download fra facebookgruppen: Yachtklubben Furesøen Ungdom.

Jolletrailerne har plads ved åen øst for klubhuset – tjek du sætter den rigtigt på plads.

Trailerlåsen sidder under normale omstændigheder på traileren.

Nummerpladen sidder normalt på traileren – alternativt find den i motorbådsskuret.

Checkliste før kørsel:

Sæt hak

	Sæt hak
Trailerens registreringsattest	
Trailerlåsen sættes på holderen, når traileren er på krogen.	
HUSK at hæve forhjulet, når du har sat traileren på krogen.	
Den rigtige trailer med den rigtige nummerplade	
Evt. bådens forsikringsbevis	
Bådene tømmes for vand i skrog og cockpit før kørsel (vægten)	
Jollerne bindes fast til traileren – gør det grundigt	
Storsejl, forsejl, spiler	
Mast, bom, sprydstage	
Ror & Sværd	
Sæt presenninger ordentlig fast – de er også dyre...	
Lad ikke sejl og andet grej ligge løst i jollerne – det kan flyve væk	
HUSK – jollevoan (Opti- Zoom8- og Tera-joller)	

HUSK at hænge nøglen og vesten tilbage i optimistskuret, før du kører.

Ved hjemkomst placeres traileren ved dens skilt – ved åen mod øst. Husk at låse trailerlåsen foran på traileren.

Hvad skal du have med, når du trækker en kølbåd til stævne/leje:

Open 5.70.

NØGLE til kran, kontor, nøgleskab findes på den gule vest, der hænger i optimistskuret – HUSK at hænge den retur.

Start din opgave med at hente nøglen i optiskuret.

Gå derefter på kontoret og hent registreringsattest, så ved du hvilken trailer du skal finde. Samtidig kan du hente klassebevis (mappe på kontor) samt forsikringsbevis på båden.

Bådernes forsikringsbevis findes i mappen mrk. med bådklassen i trænerlokalet (ligger også på facebook – Yachtklubben Furesøen – Ungdom under Filer.

[Trailerregistreringen](#) findes i trailermappen på kontoret (også på facebook).

[Trailerens](#) står typisk på pladsen længst mod vest (tæt på trappen).

[Trailerlåsen](#) sidder under normale omstændigheder på traileren.

[Nummerpladen](#) ligger i kasserne inderst i motorbådsskuret.

Checkliste før kørsel:	Sæt hak
Trailerens registreringsattest	
HUSK – hæv forhjulet, når du har sat traileren på bilen.	
Få korrekt vejledning til at hæve køl samt lægge mast ned.	
Den rigtige trailer med den rigtige nummerplade	
Bådens forsikringsbevis – kun til stævner	
Båden tømmes for vand i skrog og cockpit før kørsel (vægten)	
Løsn top+undervant (tag dem ikke af)	
Pil forstag af – hold grundigt fast i det	
Hold i forstag og læg langsom masten ned (slæk fald i mast)	
Læg fendere under på ruf og fastgør grundigt masten til båden	
Alt grej + sejl lægges i cockpitet eller i trailerens transportrum	
Båden bindes fast til traileren for og agten	
Anker + ankerline	
Storsejl, fok og spiler i deres sejlposer	
2 fortøjninger – tag de lange fra pælene med	
2 pagajer	
3 spande	
Pumpe	
Spilerpose – den fastgjorde i båden	
6 fendere	
Klassebevis – kun til stævner	

HUSK at hænge evt. lånt nøgle og vest tilbage i optimistskuret, før du kører.

HUSK – vores forsikring gælder kun hvis båden er forsvarligt låst – dvs. brug trailerlåsen hvis du efterlader båden på vejen foran dit hus eller på P-pladser.

Generelle råd når du kører med trailer.

Før kørsel

- Reservation af trailer
- Check at trailer er ordentlig fastgjort (grøn knap på låsehåndtag)
- Sørg for at sikkerhedswire er fastgjort til bilen – ikke kun rundt om trækkrogen
- Check al lys (trailer er forsynet med et 7 polet stik / skaf evt. konverter fra 12 til 7 poler)
- Se til at støttefod og hjul er oppe
- Lufttryk i dæk kontrolleres (der er trykmåler i værkstedet).
- Evt. ekstra grej – tjek med listen på opslagstavlen, hvor mange ekstra kilo du må have og sørg for at det lægges forrest i gummibåden, så bilen og trailer ikke kommer i slinger.

Under kørsel

- Efter kort tid – check om båden og udstyr har ”sat sig” og spændremme stadig spænder

Hastighedsgrænser

- Max 80 km/t på motorvej
- Max 70 km/t uden for byzonen (f.eks. motortrafikvej og landevej)
- Max 50 km/t i byzonen (medmindre der skiltes andet – dog max. 70 km)

Kør med ekstra årvågenhed

At køre med en trailer kræver mere og anden årvågenhed en normal bilkørsel.

- Bilen reagerer langsommere
- Længere bremselængde
- Vogntoget fylder mere i bredden
- Vognbaneskift skal signaleres og foretages med større tidsmargin
- Ved lyskryds / udkørsler skal der tænkes i, at bilen er 10 meter længere end normalt
- Forsigtig kørsel på ujævn vej
- Store sving der tager hensyn til traileren
- Begge hænder på rattet og ingen hånd på mobiltelefonen

Ved tilbagekomst til YF med trailer aflåses trailer med det samme og tømmes for indhold inden for 24 timer. Trailer parkeres ved åen. Nøgle tilbage i nøgleskab.

Go´tur – hilsen USU (UngdomsSejlerUdvalget)

YACHTKLUBBEN FURESØEN



Logistik – fælleskørsel til stævner og lejre – YF regler

Dialog foregår per mail eller ved at du melder dig ind i facebookgruppen:

”YF forældre” (<https://www.facebook.com/groups/yfforaldre/?fref=ts>)

Brug siden til planlægning af jolletransporter etc omkring stævner, hvem kommer ikke til træning, ”har du set mine sejlerstøvler” osv.

logistik@yachtklubben.dk – Mailen går til Camilla Aasholm-Bradley som er koordinator.

Meld ind om I vil have en plads på en trailer til en jolle og om I har mulighed for at trække.

Hvis der er fejl på en trailer du har kørt med - kontakt:

trailer@yachtklubben.dk – meld mangler/fejl/ønsker relateret til alle vores trailere.

Peter Pejtersen - 21393387

Jo før vi ved det – jo bedre kan vi planlægge og løse opgaverne;)

Kapsejladser, sejlerlejre og træningslejre

Forældre-opgave:

- Koordinere og planlægge, sørge for tilmelding, pakke joller, køre joller, evt. bidrage med forplejning eller lægge timer og arbejde til f. ex. følgebåd.

Eksempler på opgaver med fælles ansvar og som udføres på skift

- Pakke gummibåd, gummibåd i/op af vandet, aflåse gummibåd, benzinansvarlig, transport af træner, overnatning af træner, forplejning af træner inkl. madpakker, fælles transport af joller

Udgifter ved stævnedeltagelse pr klasse

- Transport af trænerbåd (betales af deltagende YF sejlere)
- Transport og forplejning af træner (betales af deltagende YF sejlere)
- YF betaler løn og overnatning, hvis der skal bookes hotel, vandrehjem, campingvogn etc.

Holdlederne sørger for koordinering af arbejdsopgaver relateret til gummibåde. Trailertransport sørger for krog til gummibåde.

I YF har vi samme mål:

- at give sejlerne den bedst mulige support
- at styrke sammenholdet mellem sejlere, trænere og familier
- at holde omkostningerne nede for både forældre og klubben

Derfor - hvis man har plads til træner – transport/ophold/mad – så er man meget velkommen som et positivt frivilligt bidrag.

Jolletransport (ikke klasseopdelt)

- Fælles transport så vidt muligt (alle inviteres til at deltage ved at trække)
- Sedler på opslagstavlen, mail til logistik@yachtklubben.dk eller skriv i facebook gruppe ”YF forældre”

- Sidste tilmeldingsfrist er torsdagen ugen inden et stævne den efterfølgende weekend (bindende – dvs. 9 dage)
- Skriv hvad I vil have transporteret og/eller hvad I kan trække
- Besked om koordinering senest tirsdag inden stævnet
- Alle joller er i puljen uanset jolleklasse og pladserne fordeles på trailerne med målet om at pakke på så få trailere som muligt
- Alle joller er i puljen og prisen fordeles ligeligt
- ”Taget på egen bil er dit eget”

Priser

- Udregnes t/r YF til stævne med Google Maps
- Træk af trænerbåd og trailer – 2 kr/km
- Træk af multitrailer – 2,5 kr/km
- Ekstra broafgift for selve traileren betales (ikke bilen)
- Persontransport – helt privat (kan være fælles i fællesture)
- Betaling inden stævne v MobilePay (forhåbentligt til chauffør)

Fællesture

Ved fællesture – fx til træningslejre, hvor både sejlere og joller transporteres sammen - kan prisen for fællestransporten beregnes ud fra en samlet pulje af både joller og personer. Alt for at finde bedste fælles løsning inkl. hvorfra turen starter/slutter. Her vil det være Camilla, der finder løsningen;)

...og det med småt

Den, der kører, bestemmer hvorfra og hvornår (se dog Fællesture).

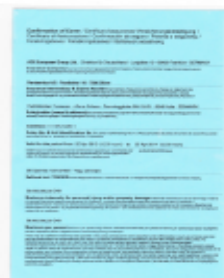
Hjælp med pakning af joller på trailere. Ikke kun din egen, men vær med til at sikre at traileren er køreklar. Pak jolle med egne straps (helst ikke lange reb) – stram ikke for hårdt, du maser jollen. Pakning i henhold til max vægt – dvs. ror og sværd tager man om muligt selv.

Papirer til trailere (forsikringspapirer og registreringsattester)

Information findes på ”Yachtklubben Furesøen – Ungdom” (ud af huset) og ”YF Forældre” (bl.a. logistik).

Dokumenter til stævner

Forsikring båd/ansvar



Klassebevis



Grejliste



OCD medlemsbevis til dem der deltager i ranglistestævner



Lidt om holdene i YF:

Ællingehold - for de 6-8 årige

Holdet har tryghed ved vand og på vand som hovedtema.

Hver man, tir, torsdag kl. 17-19 (afhængig af antal tilmeldte)

Kontingentet er inkl. lån af tørdragt, redningsvest & kajak m.m.

Aktiviteterne på holdet tager udgangspunkt i flg.:

- Sikkerhed på vand, ved vand og i forhold til dagens vejr.
- Leg på land og vand (balance, ro, svømme, spille bold osv....)
- Ture med motorbåd på søen eller til broer rundt omkring på søen.
- Kajaklege, i havnen og i godt vejr på ture.
- Vand og natur opdagelser (dyr, fisk, insekter i området).
- Vind og vejr - hvordan man "læser" vejr og tager tøj på der passer
- Ved godt vejr - sejlads i større sejlbåd med trænere ombord.
- Alle aktiviteter er læring ved leg princippet....

Søulke – for de 8-9 årige

Holdet har fokus på at gøre dem klar til jollesejlads.

Hver onsdag kl. 16.30-20.00 (afhængig af antal tilmeldte)

Kontingentet er inkl. lån af tørdragt, redningsvest, kajak/jolle

Aktiviteterne på holdet tager udgangspunkt i flg.:

- Sikkerhed på vand, ved vand og i forhold til dagens vejr.
- Første forsøg på at være i en jolle – afhængig af vejret.
- Leg på land og vand (balance, ro, svømme, spille bold osv....)
- Ture med motorbåd på søen eller til broer rundt omkring på søen.
- Kajaklege, i havnen og i godt vejr på ture.
- Vand og natur opdagelser (dyr, fisk, insekter i området).
- Vind og vejr - hvordan man "læser" vejr og tager tøj på der passer
- Ved godt vejr - sejlads i større sejlbåd med trænere ombord.
- Alle aktiviteter er læring ved leg princippet....

Minihold - optimistsejlads for begyndere fra 9 år:

Holdet er på 3-5 sejlere, som undervises i de grundlæggende ting.

Vi har minihold hverdagsaftener kl. 16.30 – 20.00 (efterspørgsel).

Kontingentet er inkl. lån af redningsvest, jolle og hjelm.

På miniholdet lærer du:

- Sikkerhed, brug af redningsvest og passende påklædning.
- Gøre jollen klar til sejlads.
- Sætte jollen i vandet og komme rigtig væk fra broen.
- Hvordan du får jollen til at sejle i forskellige retninger.
- Hvordan du får jollen tilbage til broen og standset.
- Tage jollen op og rigge den af.
- Efter miniholdet kan du fortsætte sejlads på C-optimist hold.
- Du kan låne redningsvest af klubben, mens du går på minihold.

Diplomhold – Optimist og Tera-sejlads kl. 16.30-20.00:

Der er fokus på at få lært de basale ting som sejler. Det foregår både som tur og leg på vandet. Holdet har et fast pensum og øver sig i at blive bedre til at håndtere jollen.

Holdet bruger ofte en fast logbog så de selv lærer at følge med i træningen og afsluttes med diplom. Når de har styr på jollen er der intro til kapsejlads nogen af gangene.

Kontingentet er inkl. lån af jolle, egen logbog og diplom.

Optimistsejlads for C-sejlere - tur, trim, træning, sjov og leg :

Sejlads mandag, tirsdag eller torsdag kl. 16.30-20.00.

De sejler på tur, træner på baner, leger på vandet og har introduktion til kapsejlads på begynderniveau.

De mest øvede af sejlerne deltager i kapsejladser og tager med på lejre og kapsejladser udenfor Furesøen.

Kontingentet er inkl. lån af jolle m.træningssejl samt træner til udvalgte stævner

.....
Kapsejladstræning for optimister - tirsdag og torsdag kl.16.30-20:

Disse hold består af A+B-optimister samt C-sejlere der er nået et passende niveau.

Sejlerne på disse hold træner trim, teknik og taktik 2 gange om ugen.

I weekenden deltager de ofte i kapsejladser eller træningslejre udenfor Furesøen.

De har fast træner tilknyttet som også følger dem rundt til de store stævner.

De fleste af dem sejler også om vinteren, hvor vi samarbejder med andre klubber, således alle områdets kapsejlere træner sammen i vinterperioden.

Kontingentet er inkl. lån af jolle m.træningssejl samt træner til udvalgte stævner

.....
Tera og Zoom8 Hold - for de store optimistsejlere/juniorer:

Er du ved at være for stor eller for gammel til optimist jollen tilbydes 1-mands sejlads i Tera eller Zoom8 jollen. Træningen fokuserer på at dygtiggøre sejlerne så de kan fortsætte på andre hold.

Kontingentet er inkl. lån af jolle med sejl i 2 størrelser

.....
Zoom8, E-jolle, Laser eller 29er (i 3 størrelser)

For juniorer ml. 13-18 år... i enten Zoom8, Laser eller 29erXS, 29er eller 29erXX

Disse hold er for sejlere der dyrker sejlads som sport. Der trænes mindst 2 gange om ugen og weekenderne bruges på stævner og lejre.

Kontingentet er inkl. lån af jolle (dog ikke E-jolle & Laser) med træningssejl og support til udvalgte stævner.

.....
Kølbåds-hold for juniorer (min. 12 år) - kun onsdage:

Sejlerne sejler sammen med 2-3 andre i en kølbåd med forsejl, storsejl og spiler på.

De træner grundlæggende sejlads.

I løbet af en sommersæson er der mulighed for at gå til prøver og få et diplom.

Dette hold har også mange sociale træningsdage, hvor der er fokus på at have det sjovt og hyggeligt på vandet. De mest erfarne kan deltage i torsdagsmatchen på søen.

Desuden tilbydes både praktisk og teoretisk undervisning til Duelighedsbevis.

Familiehold - mandag, onsdag eller torsdag - tidspunkt efter aftale:

Vi tilbyder familiesejlads for børn og voksne.

I får tildelt en båd og en træner med duelighedsbevis og tilbydes sejlads 1 gang om ugen i maj og juni måned eller i perioden august/september.

Træneren sejler med i båden, medmindre der allerede er 1 ombord med duelighedsbevis og erfaring.

Familien kan sejle for at hygge sig sammen eller påbegynde træning til den praktiske del af Duelighedsprøven.

I perioden underviser træneren samtidig i klubbens regler for sejlads og giver almen orientering om sikkerhedsregler m.m. i forbindelse med sejlads.

Pris for 2-3 personer er ca. 800 kr. & 4-5 personer ca. 1200 kr., for hhv. forårs-eller efterårssæson. **Kontingentet er inkl. lån af båd og redningsvest.**

Forældrevejledning til Ællinge/Søulke-hold

I forhallen er skabe hvor tørdragter skal hentes og HÆNGES på plads igen. På væggen mellem skabene sidder der en liste med alle ællinger og hvilken tørdragt de har. Nummeret på dragten står på ærmerne nederst samt nederst på benene.

Inden du hjælper din ælling/søulk i tørdragten SKAL der være tisset af. Det er nemlig svært at komme hurtigt ud af dragten.

I vil få en introduktion til hvordan tørdragten skal behandles når I kommer første gang – vær især opmærksom på at man ikke må gå på fødderne uden sko. Hvis man gør det kommer der små huller i og så er dragten ikke længere tæt.

I skal selv medbringe:

1 sæt ekstra tøj (fra yderst til inderst) – HUSK håndklæde
1 par gummistøvler, vådsko eller lignende der kan tåle vand.
(OBS! mange mister deres gummistøvler/sko, når de plasker rundt i deres tørdragter)

Når ællingerne kommer retur og I evt. tager dragterne af bedes I LUGT-checke at der ikke er tisset i dragten.

Hvis der er tisset – PLEASE gå i omklædning eller rengøringsrum og vask dragten indvendigt med sæbe og skyl grundigt. Hæng derefter dragten til tørre i skabene med vrangen udad. Urin opløser limen og så bliver dragterne utætte.

Ællingerne mødes kl. 17 med deres træner og enten spiser de mens de aftaler aftenens program eller også tager de "boller og frugt og vand" med på tur.

Omklædning af almindeligt tøj og afvanding af ælling inden kl. 17.00

Søulkene møder kl. 16.30 og slutter kl. 20.00. Kl. 19.30 er der aftensmad og de spiser sammen med alle de andre optimistsejlere der er der om onsdagen.

Forældre skal på skift være på vagtordning – dvs. stå for maden og før og efter træningen være behjælpelige for alle ællinger med at få lagt alt rigtigt på plads og evt. hjælpe træneren med at lægge på plads efter træning. 1 vagt per barn per for- eller efter-sæson.

Ællinger og Søulke følger et program som hjælper dem med at udvikle deres motoriske færdigheder – dette er vigtigt i forhold til at blive gode sejlere senere hen.

I læringen indgår mange delelementer som på sigt skal hjælpe sejlerne med at få lært at sejle. I programmet er der også tænkt over vejr, vind, vand, natur og hvordan man opfører sig i naturen.

Meningen er ikke at de skal lære at sejle, men at de nemt og uden frygt kan fortsætte med sejlads i jolle eller kølbåd når de bliver 9-10 år.

**Denne folder kan også downloades fra
www.yachtklubben.dk, vælg YF Ungdom i venstre kolonne, forældreinfo.
Facebook gruppen Yachtklubben Furesøen Ungdom – vælg filer**

Yachtklubben Furesøen
Dronninggårdsallé 124 B, 2840 Holte
www.yachtklubben.dk
klub telefon 45 42 09 73
Tekst: Ilene Eriksen
Tegninger: Bjørn Larsen.
Januar 2018