Farsund Seilforening

En guide til optimistjolleseilere med foreldre

Innholdsfortegnelse

Introduksjon ..... **Feil! Bokmerke er ikke definert.**
Hva er Optimistjolleseiling? 3
Farsund Seilforening 4
Treninger 4
Introkurs 5
Viderekomne trening 5
Seiling utenom treningstider 5
Sesongens varighet 5
Leie/kjøp av jolle 6
Bekledning og utstyr 6
Sikkerhet 7
Forsikring 7
Regattaseiling – klasser 7
Optimist Klasse C 7
Optimist Klasse B 8
Optimist Klasse A 8
Arrangementer gjennom året 8
Lokale arrangementer ..... **Feil! Bokmerke er ikke definert.**
Serieseilaser 8
Norgescup (NC) 9
Vintersamlinger/Seilvest ..... **Feil! Bokmerke er ikke definert.**
Foreldreoppgaver 9
Optimistjollens deler 10
Etter Optimistjollen 10
Mer informasjon 10

Introduksjon

Velkommen til Farsund Seilforenings barne og ungdomsgruppe! Seiling er en aktivitet man kan ha gjennom hele livet og som gir mange fine opplevelser. Jolleseiling tilbyr en flott kombinasjon av fysisk aktivitet, mestring av vær og vind, båtvett, og en masse frisk luft! En av bærebjelkene i Farsund Seilforenings barne- og ungdomsgruppe er introkursene i Optimistjolle for barn fra 7-12

år. På de neste sidene vil du finne nyttig informasjon om jolleseiling og aktivitetene våre på Naudodden.

Det å allerede som barn kunne mestre sin egen jolle i krevende forhold og situasjoner bygger selvstendighet og tro på seg selv. Selv om Optimistjollen er en enmannsjolle er seiling definitivt en sosial sport. Opplæring og trening foregår i grupper og det sosiale samværet på land er en viktig del av aktiviteten. I Farsund Seilforening vektlegger vi en god lagånd der alle skal hjelpe alle, og spesielt at de eldre hjelper de yngre. Noe av det fineste ved jolleseiling er at barn og ungdom samles til en felles aktivitet uavhengig av kjønn og alder.

Barne og ungdomsgruppa er en del av Farsund Seilforening som har som formål å drive seilsport organisert i Norges Seilforbund. Hensikten med Optimistjolleprogrammet i foreningen er å introdusere unge seilere til sporten, gi de en anledning til å utvikle sine kunnskaper innen seiling, delta i regattaer og ved det legge grunnlaget for et langt og spennende liv med seilsport.

Hva er Optimistjolleseiling?

Optimistjollen er verdens mest utbredte seiljolle for barn og unge. Den blir brukt som opplærings- og konkurransejolle over hele verden. Optimistjollen ble konstruert i 1947 av Clark Mills. Den er karakteristisk med sin firkantede form. I Norge vokste klassen sterkt på 70-tallet, da de ble den foretrukne opplæringsbåt fremfor den norske A-jollen.

Barn som mestrer en seiljolle som Optimisten vil ha et særdeles godt grunnlag for å mestre de fleste fritids båter (både seil og motor) etterhvert som de blir eldre.

Vanlig alder for å begynne med optimistjolleseiling er 8-9 år/ 2.-3. klasse. Kravene til Introkurs er minimum 7 år og man må kunne svømme. I regattasammenheng er det kun tillatt å seile jollen inntil det året man fyller 15, men mange vokser imidlertid ut av jollen (vekt og lengde) det året man fyller 14. Det er flere typer større joller å velge i når man har vokst ut av optimistjollen, og seiling er en aktivitet man kan holde på med hele livet.

Farsund Seilforening

Farsund Seilforening ble stiftet i 1952. Med et medlemstall på rundt 60 er Farsund Seilforening også en av de største seilforeningene i Vest Agder. Foreningen har i dag sitt eget anlegg med lager og klubblokale på Naudodden.

.

For mange av foreldrene til seilerne i optimistjolle gruppa på Naudodden, er det naturlig å være medlem i Farsund Seilforening, men dette er ikke et krav.

Treninger

Optimistjolleseilerne har organiserte treninger med voksen trener i følgebåt med fokus på sikkerhet. Treningen starter vanligvis kl 1700 eller 1800, og da bør seileren være påkledd og båten rigget og klar for å gå på sjøen. Treningen starter med en briefing på land før man går på sjøen og avsluttes med en debrifing etter alle er kommet tilbake på land. Treningen avsluttes vanligvis kl. 2000. Vi legger vekt på at treningene skal foregå i trygge og sosiale rammer og vi oppfordrer foreldre til å stelle med noe å drikke etterpå og kanskje noe å bite i.

Introkurs

Seilforening arrangerer hvert år *Introkurs etter behov* for å introdusere nye barn til Optimistjolleiling. Dette kurset er tilrettelagt for jenter og gutter fra 2. til 5. klasse. Målet med kurset er å gi ungene en teoretisk innføring i seilteknikk, og praktiske ferdigheter, til selv å mestre seiling med Optimistjolle. Det kreves ingen seilerfaring, men det er en fordel å være litt båtvant. Barna må være svømmedyktige. Det legges stor vekt på sikkerhet, barnas trygghet og trivsel. Det finnes også egne introkurs for ungdommer (6.-10. Klasse) i tilgjengelige joller for litt eldre seilere samt seilkurs for voksne.

Introkursene starter vanligvis i slutten av April og i slutten av August.

Viderekomne trening

Etter at man har fullført Introkurs får man mulighet til å fortsette i treningsopplegget sammen med de andre viderekomne seilerne. Treningen gjøres i grupper tilpasset nivå, der det legges opp til forsiktig introduksjon til regattaseiling. Når seileren er klar for det kan man tillegg til treningene starte i klubbseilaser

Seiling utenom treningstider

Som medlem i Farsund Seilforening er det mulig å få tilgang til nøkkel til jolleanlegget (fås av driftsleder). På denne måten har man også mulighet for å låne jolle og følgebåt for å seile utenom vanlige treningstider. Dette må dog koordineres med trener eller en i foreldrekomiteen.

Sesongens varighet

Selv om seiling er mer og mer i ferd med å bli en helårssport, foregår hovedaktiviteten i perioden da det er dagslys på kveldene innen kl. 2000. Kveldstreninger foregår derfor i periodene April til skoleferien i slutten av juni, og fra skolestart i august til høstferien. I vintersesongen har vi ikke tradisjon for å seile men om noen er ivrige så er det mulighet for helgeseiling i oktober, november, februar og mars.

Leie/kjøp av jolle

Farsund seilforening eier optimist joller som vi låner gratis ut til medlemmene våre. Foreldrene er da med på å se til at utstyret blir godt behandlet og vedlikeholdt.

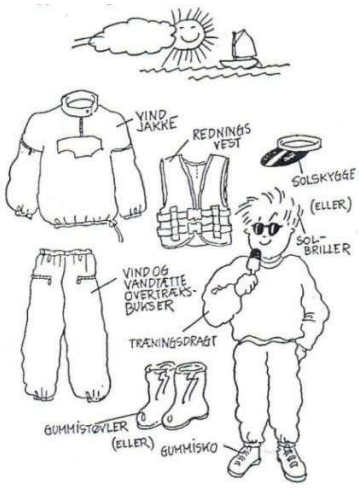
Vil en selv investere i en brukt begynnerjolle koster den fra 5-10,000kr, mens en regattajolle for bruk i nasjonale regattaer koster fra 12-20,000kr. Det er sjelden man selger jollen med særlig tap og det pleier ikke være vanskelig verken å få kjøpt eller solgt. Har vi plass så kan jollen lagres i jollebuen på Naudodden

Bekledning og utstyr

En forutsetning for å trives på vannet er at man er kledd etter været. Tidlig i sesongen kan det være kaldt både i vannet og i luften. Selv om de fleste holder seg tørre mens de er utpå er det ikke uvanlig å falle i vannet og/eller kullseile (noe som de trener på å beherske). For seiling mellom mai og september (Introkurs) anbefales det minimum varme klær (etter været), sko (gjerne våtsko eller seilerstøvler), regnklær og redningsvest (seilervest uten krage er best). Foreningen har noen vester til låns, men en egen vest anbefales at man skaffer seg ganske raskt. Våtdrakt kan også være et godt alternativ, eventuelt sammen med regnklær. Våtdrakter kan kjøpes rimelig i sportsforretninger. Husk også sko/seilerstøvler med ullsokker eller neopren våtsko.

For vår, vinter og høstseiling kreves det tørrdrakt. Tørrdrakter kan kjøpes brukt på nettet (www.Finn.no eller www.optimistjolle.no). For de som reiser i utlandet er det ofte mulig å kjøpe rimeligere utstyr i feks. Storbritania, Frankrike og USA. Mange internasjonal nettbutikker sender også varer til Norge men husk da at det må betales mva på varene.
Vanlig personlig utstyrliste:

- Ullundertøy/superundertøy, evt våtdrakt
- Lag to med ull eller fleece
- Tørrdrakt eller regnklær (bukse og jakke)
- Redningsvest
- Sko, seilerstøvler eller neoprensko (husk at de må holde seg varme på beina)
- Lue (ved mye vind og/eller kaldt vær)
- Solbriller eller caps ved sol
- Seilerhansker (kan være kjekt å ha i mye vind)
- Startklokke (for regattaseilere)



Husk at selv på sommeren er det veldig sjelden at man kan seile i "vanlige klær" uten å bli våt og kald i en optimistjolle!

Sikkerhet

Det er obligatorisk for alle involverte å benytte svømmevest når man er på sjøen. Ved organisert trening skal det alltid være trenere på sjøen når seilerne er utpå. Vi forventer også at foreldrene bemanner en sikringsbåt under Introkursene. Foreningen har også retningslinjer for hvor mange seilere på ulike nivå som kan være på sjøen per sikringsbåt, hvilke værforhold som er akseptable etc. Alle trenere er erfarne seilere og har mottatt opplæring innen Seilforeningens HMS retningslinjer.

Forsikring

I samarbeid med If skadeforsikring har Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite (NIF) en egen idrettsforsikring for barn. Alle barn som er medlem av lag tilsluttet NIF, eller deltar i organisert aktivitet i regi av klubber/lag tilsluttet NIF er forsikret. Forsikringer dekker barnet til og med det året de fyller 12 år.

For deltagelse i Norgescup kreves det en egen ansvarsforsikring på båten som koster i størrelsesorden 300kr per år.

Regattaseiling – klasser

Norsk Optimistjolleklubb har delt inn optimistjolleseilerne i tre klasser; A, B og C. Det er opp til seileren selv, trener og foreldre å vurdere hvilken klasse en seiler hører hjemme i ut fra de reglene som er satt og seilerens egen motivasjon og trygghet. En seiler har lov til å stille i forskjellige klasser på ulike arrangement.

Optimist Klasse C

- Målgruppe: Nybegynnere og de yngste seilerne.
- Til og med det året de fyller 10 år, men også eldre seilere som er første års nybegynnere.
- Hva: Samlinger og regattaer innen egen seilkrets / lokalt.
- Deltar ikke på Norges Cup og NM.
- I regattaer for Klasse C skal det tas spesielle hensyn til både bane, sikkerhet og informasjon til foreldre og seilere. Det bør gis veiledning til de seilerne som ønsker det under regattaen. Normalt skal C klassen ha en egen start og kortere bane, og ved større arrangementer bør C seilerne seile på egen bane og ha en egen trener til disposisjon.
- Rangering: Det utarbeides deltakerliste, det er ikke lov med rangert resultatliste.
- Premiering: Det skal være lik premie til alle.

Optimist Klasse B

- Målgruppe: Seilere med god seilerfaring og begrenset regattaerfaring.
- Fra og med det året de fyller 11 til og med det året de fyller 15 år.
- Hva: Klasse B seiles i Norges Cup, og i krets og lokale regattaer.
- Rangering: Rangert resultatliste.
- Ranking i egen krets, men ikke ranking nasjonalt / Norges Cup.
- Premiering: Premie til alle, men ikke nødvendigvis lik.

Optimist Klasse A

- Målgruppe: Seilere med god seilerfaring i alle slags forhold (vind, bølger, skipsled mm) og god regattaerfaring.
- Fra og med det året de fyller 11 til og med det året de fyller 15 år. Hva: Klasse A seiles i Norges Cup, og i krets og lokale regattaer.
- Uttak til internasjonale mesterskap (kun de som er/fyller 13-15 år), og til samlinger med uttak.
- Rangering: Rangert resultatliste.
- Ranking i egen krets, og ranking nasjonalt / Norges Cup.
- Norges Cup sammenlagt kåres i Klasse A.
- Premiering: 1/3-premiering, samt premie til alle 11-12-åringer.

Arrangementer gjennom året

Optimistjolleseiling i Farsund Seilforening kan utøves på alle aktivitetsnivåer, fra kun deltakelse på introkurs og trening en gang i uken til noe som for en forelder kan fortone seg som en heltidsjobb med reising i inn og utland. For de mest interesserte finnes det en mengde arrangementer man kan delta på lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Det er selvsagt opp til den enkelte å bestemme hvor mange arrangementer man ønsker å delta på, men erfaringsmessig synes mange at det er først når man deltar utover treningene på ukedagene at man kommer skikkelig inn i miljøet og "blir bitt av seilebasillen".

Sørlands cup

Serieseilaser er et naturlig første skritt inn i konkurranseseiling for en ung seiler. Vest-Agder Seil krets (VASK) og Aust-Agder Seil krets (AASK) Arrangerer hvert år 4 sørlands cuper. To i hvert fylke. Her får ungene en mulighet til å seile regatta, samt å bli kjent med seilere fra de andre foreningene i Agder.

Norgescup (NC)

Det arrangeres 4 NC-arrangementer for klasse A og B gjennom året. Disse går vanligvis over en lørdag og søndag og er spredt fra Florø i nord til Oslofjorden i øst (velges for hvert år). Alle B-seilere på NC blir fulgt opp av egen trener som følger opp seilerne både på land og på sjøen. For A-seilerne er NC'ene viktige regattaer i forhold til å kvalifisere seg til nordisk mesterskap, EM og VM.

NC lag på veg til regatta på østlandet

.

Foreldreoppgaver

For seilere på Introkurset er det et krav at en foreldre/foresatt er tilstede på Naudodden. Dette er med på å skape trygghet for seileren. Miljøet for jolleseiling på Naudodden er lite og det er svært positivt at også foreldre etablerer et godt miljø seg imellom og stimulerer de nye seilerne til å bli kjent med hverandre og de eldre seilerne. Jolleseiling er en aktivititet for både jenter og gutter på tvers av alder, noe som skaper et spennende og mangfoldig miljø. Vi er opptatt av å ha et godt miljø både blant store og små og spesielt at de eldre seilerne hjelper de yngre. Dette må også foreldrene oppfordre til.

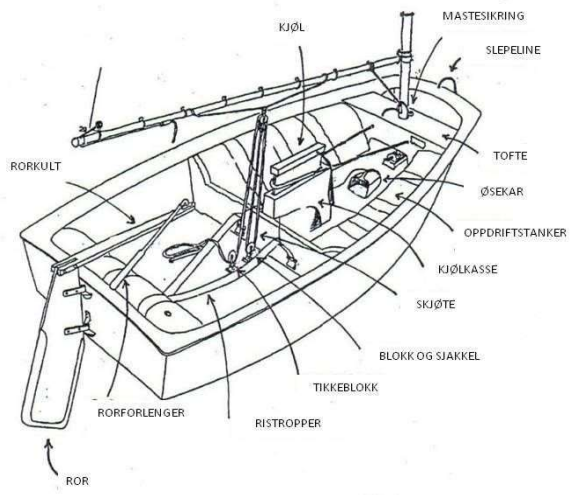
Jolleseiling krever, som de fleste aktiviteter, en del innsats av foreldrene. Dette kan være:

- Hjelp til å rigge båter: løfte ut skrog, opprigging og sjøsetting
- Hjelp ved arrangementer: bemanne følgebåt, kafe/matlaging etc.
- Aktiviteter i jolleanlegget: vedlikehold av klubbjoller, jollehus etc.
- Reiser: planlegging, kjøring og oppfølging ved reiser til regattaer og treningssamlinger

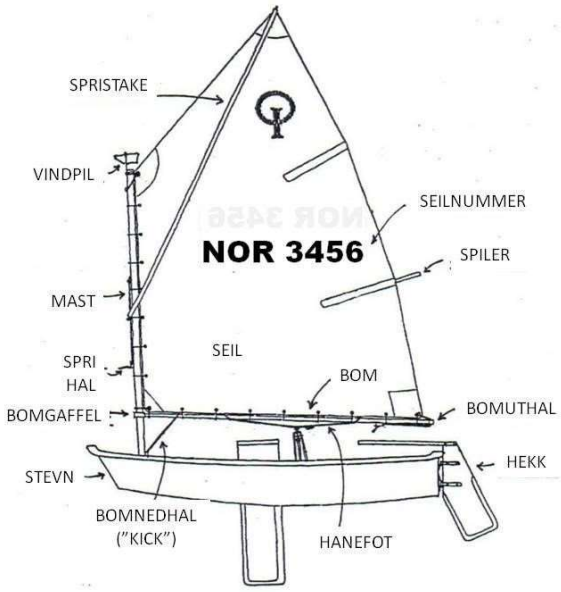
For en seiler som kun deltar på lokale arrangementer er ikke foreldreinnsatsen høyere enn ved andre sammenlignbare aktiviteter. For seilere som deltar aktivt på nasjonale regattaer kan det bli en del reising, men dette prøver vi å dele på blant foreldrene slik at det ikke går for mange helger bort.

Jollegruppen har en styre representant som sammen med trenere koordinerer aktivitetene for seilerne. Ta gjerne kontakt med en i styret dersom du lurer på noe, har ideer eller ønsker å bidra.

Optimistjollens deler



Skroget



Rigg og seil

Etter Optimistjollen

De fleste barna vokser ut av Optimistjollen når de er 13-15 år, og 15 år er også øvre aldersgrense for å delta i regatta med denne jollen. Det finnes flere alternative jolleklasser å fortsette sin seilerkarriere i, blant annet Zoom8, Laser, Europajolle, 29'er og RS Feva. Trenere og foreldrekontakter kan bidra med råd om hvilken klasse som passer best.

Mer informasjon

All offisiell informasjon om påmelding til kurs og regatta legges ut på Farsund Seilforenings hjemmesider (www.farsundseilforening.no). I tillegg sendes det ut mer uformell informasjon om treninger, reiser etc. på Jollegruppens Facebook side. Videre har vi egen hjemmeside på Facebook. En del informasjon vil også bli slått opp på oppslagstavle i jollehuset.

Optimistjollen er en av verdens største klasser innen seiling og har en egen hjemmeside på internet – www.optiworld.org. Den norske klasseklubben er også svært aktiv – www.optimistjolle.no.

www.farsundseilforening.no