

Optimist Nybegynnere

- Seilbase, Tverrlandet

Seilkurs for barn 8-12 år

Tid: Mandager 17:30 – 19:30

Sted: BSF Seilbase, Tverrlandet. <https://kart.gulesider.no/m/NmRiT>
(Tverrlandet Båtforening)

Gruppe: Nybegynner optimist

Forutsetninger:

- Ingen krav til egen båt/seil. Seilerne benytter gratis BSF optimister.
- Alle deltakere må kunne svømme, være trygge i vann og i alminnelig god fysisk form.



Oppstarts helg 04. og 05. mai.

Inkluderer følgende: Kullseilingstrening i basseng, svømmetesting, basisopplæring om båt, samt en utvidet seil- økt på sjøen. Deltakelse på oppstarts helgen er ingen forpliktelse for videre deltakelse i treninger. Egen påmelding.

Om seilkurset

Optimisten er en enmanns jolle, men på nybegynnerkurset velger barna om de vil seile alene eller to og to sammen.

Treningen gir grunnleggende seilferdigheter gjennom lek og moro i og på vannet.

Kurset går i sin helhet over vår og høst sesong, men det er også mulig å ta en halv sesong om gangen.

BSF følger Norges Seilforbund sine planer for trenings utvikling. Barna gjennomgår krav til bronseror som er ferdighetsmerke etter fullført nybegynnerkurs.



Vanlig progresjon er at barna mestrer båten og kan seile alle retninger, kryss, slør og lens i løpet av sesongen. Dette forutsetter imidlertid at man deltar på treningene.

Barna vil lære å rigge båten selv, men i starten er det fint om foreldre og barn kan rigge sammen.

Til treningene skal alle stille med ferdig rigget båt til oppstart kl 18:00.

Barna får da mest mulig utbytte av treningen.

Gjennomføring

Treningen starter med en egen todagers oppstarts helg og følger deretter skoleåret med ukentlige treninger hver mandag frem til mørke og temperatur innhenter oss på høsten.

Oppstarts helgen gjennomføres over to dager der første dag starter med å bli kjent med joller og utstyr. Deretter fortsetter vi med bassengtrening som tar oss gjennom svømming, kullseiling og mestring av kullseilt båt. Dag to gjennomfører vi en seil økt på sjøen.



Normaltreningen starter mandag i uke 19, og fortsetter frem til skoleslutt i uke 25. Undervisning/trening vil inneholde temaene **førstehjelp, sikkerhet, sjømannskap, seiling, vedlikehold, regler**, og selvfølgelig **praktisk seiling**. Å lære å seile vil altså ikke bare handle om seiling, men også generelt om det å være på sjøen.

Vi vil benytte boken «Seil Optimist» som lærebok. Denne er inkludert i treningsavgiften ved første oppstart.

Bodø Seilforening har inntil to RHIB følgebåter på vannet ved hver trening, samt normalt to trenere i tillegg til foreldredeltakelse. Følgende roller er bemannet ved hver trening: **Trener (BSF), Kontaktperson på land (Forelder), Følgebåter (Trener/Forelder)**.

Det første året forventes at foreldrene deltar mer aktivt ved klargjøring, underveis, og etter hver trening.

Avgifter/medlemskap

Avgift oppstarts helg :	400,- (2 dg. Intro til seiling. Se program under)
Treningsavgift vår:	500,- (6 x treninger inkl. båt/utstyr, vest, og lærebok)
Treningsavgift høst:	500,- (7 x treninger inkl. båt/utstyr og vest)
Bodø Seilcup	(Ikke bestemt)
Medlemskontingent BSF:	400,- (Evt. fam. medlemskap inkl. Seilmagasinet kr 900,-)

Det legges ikke opp til pliktige dugnader og salg til inntekt for klubb eller gruppe.

Det er frivillig deltakelse ifm strandryddedagen, seilingens dag, og ellers frivillig deltakelse i foreningens øvrige program.

Foreldre forventes å delta sammen med barna i klargjøringen av båtene før treningen starter (20 min), samt pakking etter hver trening. I tillegg; bemanning av en følgebåt.

Seilerens utstysbehov

- Tørrdrakt
- Vest (BSF har noen utlånsvester)
- Solbriller (når behov)
- Allværstøy, jakke / bukse - klær som tåler vind og litt vann (evt. regntøy)
- Fritidssko / joggesko med gummisåle for å få et godt grep (gummistøvler hvis regnvær)
- Lue
- Hansker

Bodø Seilforening har tilgjengelig et meget begrenset antall tørrdrakter til utlån inntil seileren har anskaffet dette. Sikkerhetsmessig og for seilgedens del er det i våre farvann så langt nord nødvendig med tørrdrakt. Tørrdrakt kjøpes gunstig på nett, ny eller brukt. Prisklasse fra 2.500 og oppover alt etter hva en måtte ønske. Draktene benyttes gjerne i flere år alt etter barnets høydevekst, og vil opprettholde en brukverdi for etterkommende seilere.

Formål

Bodø Seilforening sin jollegruppe sitt formål er å være et idrettslag med spisset fokus på barn og unge. Vår oppgave er å formidle kunnskap, bidra til økt trygghet på vannet, og skape seilglede hos medlemmene.

Vårt mål er å skape det største jollemiljøet i Nord-Norge og bidra til å spre interessen for seiling gjennom jevnlig aktivitet og på sikt å hevde oss på nasjonalt nivå.

Program oppstarts helg 4. og 5. mai



Dag 1 – Lørdag 04. MAI - For barn med foreldre.

Del 1

09:30-11:30	BLI KJENT- med Seilbasen og utstyret vi skal benytte <ul style="list-style-type: none">• Bli kjent på BSF Seilbase Tverrlandet• Riggekurs• Lære navn på båt og utstyr
--------------------	--

11:30-12:30 PAUSE/ LUNCH (Sosialt samvær. Vi spiser sammen og blir kjent)

Del 2

13:00-16:00	KULLSEILINGSKURS i basseng - Alle barna skal lære å kullseile og å rette opp båten		
13:00-13:15	Alle skifter til badetøy, tar med vest, joggedress og sko /støvler inn i basseng		
13:15-13:30	Opprop og inndeling i grupper		
	Gr 1	Gr 2	(Ev Gr 3)
13:30-14:30	Kullseile båt/rette båt/ svømme under båt	Svømme med klær	Svømmeknappen, valgfri distanse
14:30-15:00	Svømme med klær	Svømmeknappen, valgfri distanse	Kullseile båt/rette båt/ svømme under båt
15:00-15:30	Svømmeknappen, valgfri distanse	Kullseile båt/rette båt/ svømme under båt	Svømme med klær
15:30– 16:00	Felles avslutning av dagen		

Merk:

Benytt helst lycra tøy ved svømming med klær. (helst ikke bomull)

Barna kan prøve seg på ulike distanser; 25 M, 100 M, 200 M (Svømmeknappen)

Foreldrene tar ansvar for og motiverer barna mens de svømmer, samt noterer lengder.

Dag 2 – Søndag 05. MAI - For barn med foreldre.

10:00-14:30 Seil økt på vannet

10:00-10:30 Rigging av joller/ klargjøring alene eller sammen med foreldre

10:30-11:00 Hvordan seile (tørrtrene på land)

11:00-11:45 PAUSE/ LUNCH (Sosialt samvær. Vi spiser sammen og blir kjent)

12:00-14:00 Vi seiler.

14:00-14:30 Avslutning