



## HOU SEJLKLUB

# Jolletræning 2022

## Hold

- 1. Optimist – begyndere**  
For børn 8-12 år, der har sejlet lidt eller aldrig
- 2. Optimist / Tera – let øvede**  
For børn, der selv kan sejle en optimistjolle
- 3. Feva – begyndere**  
For børn/unge med sejlererfaring og lyst til at sejle 2 i en jolle
- 4. Optimist / Tera / Feva – kapsejlad**  
For børn/unge med nogen sejlererfaring og lyst til at blive udfordret samt deltage i stævner



## Program

Der sejles mandage og onsdage og man kan vælge at sejle en af dagene eller begge dage. Vi starter sæsonen i Hou Hallens multirum, hvor vi lærer at rigge en jolle. Søndagen efter har vi lejet Vandhalla til lidt sjov, leg og mulighed for svømmetest.

- |  |  |
|--|--|
| ➤ Søndag d. 24. april kl. 15.00 – 17.00:         | Svømmeprøve m.m.: Vandhalla                |
| ➤ <b>Mandag den 25. april kl. 17.00 – 19.00:</b> | Rigging af joller, Multirummet, Hou Hallen |
| ➤ Onsdag d. 27. april kl. 17.00 – 19.00:         | 1. træning for ALLE sejlere                |
| ➤ Mandage/onsdage fra 2.maj – 15. juni:          | Træningsaftener                            |
| ➤ Lørdag d. 18. juni - søndag d. 19. juni:       | Den fantastiske sommerlejr                 |
| ➤ Mandage/onsdage 8. aug. – 28. sept.:           | Træningsaftener                            |

## Plan for træningsaften

- kl. 16.45 – 17.00: Omklædning og tilrigning af joller
- kl. 17.00 – 18.45: skippermøde efterfulgt af træning på de enkelte hold
- kl. 18.45 – 19.15: afrigging af joller og omklædning
- kl. 19.15 – 20.30: skippermøde og fællesspisning

## Forældreopgaver

Forældreopgaver: Brovagt, RIB-vagt, madhold + praktisk hjælp ved tilrigning m.m.

## Madhold

Madhold står for indkøb samt madlavning og det hele kan gøres, imens sejlerne er på vandet.

Betaling pr. gang: 25 kr/voksne, 20 kr/ sejler og evt. søskende

## Lektionsplaner / logbøger

Hvert hold følger en lektionsplan og hver sejler får sin egen logbog samt mulighed for at erhverve forskellige diplomer jf. Dansk Sejlunions diplomsejlerskolen

## Sejlerhilsener

Liv og Pia