

# Opti-Intro - Praktiske oplysninger



Dette dokument indeholder praktiske oplysninger omkring Farum Sejlklubs introduktionskursus til optimistsejlsads.

## Kursusgebyr

Prisen for at deltage er 300 kr. Hvis I ikke allerede har betalt beløbet skal I sørge for at få det gjort inden kursus-start. Dette gør I ved at besøge hjemmesiden [www.farumsejlkub.klub-modul.dk](http://www.farumsejlkub.klub-modul.dk), vælge menupunktet "Undervisning/Aktiviteter", og dernæst vælge aktiviteten "Intro-kursus optimistjolle-sejlsads". I skal først oprette en profil for sejleren<sup>1</sup> på hjemmesiden og dernæst kan I betale med Dankort.

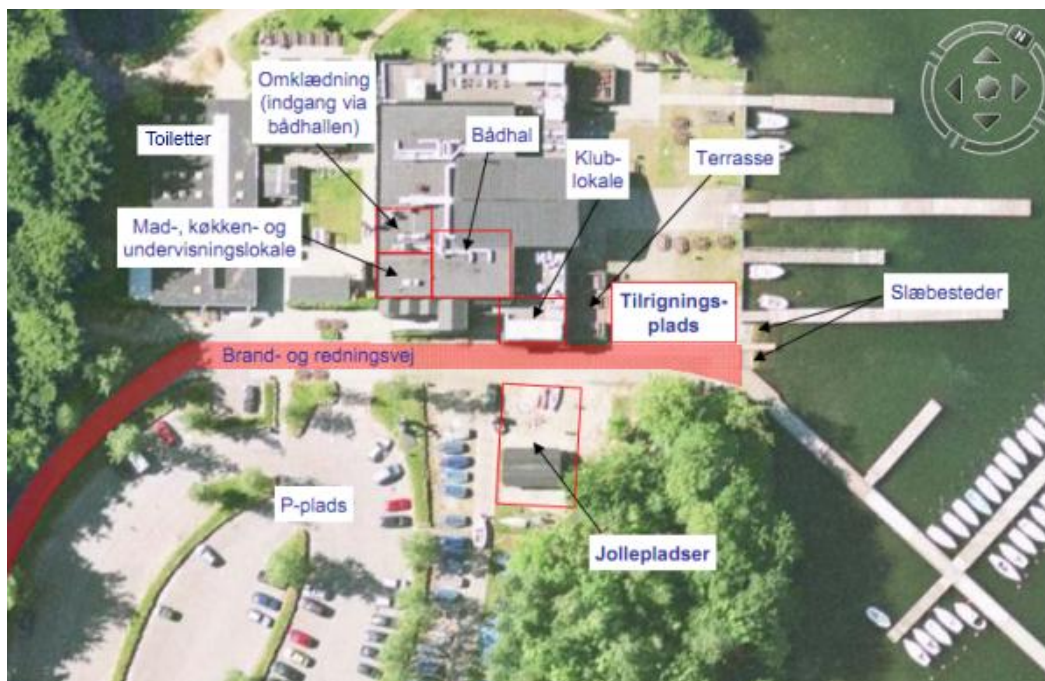
## Mødested og -tid

Vi mødes foran den store port ind til bådhallen. Mødetiden er kl. 16.30. Deltagerne behøver ikke at være omklædt når de møder. Der er afsat tid til dette i kursustiden.

Vi regner med at slutte omkring 19.30, men forældrene må gerne begynde at indfinde sig mellem 19.00 – 19.15.

## Faciliteter

De forskellige faciliteter i Farum Sejlklub er vist på billedet nedenfor.



<sup>1</sup> Det er vigtigt at profilen oprettes for sejleren og ikke for en forælder.

## Påklædning

Klubben stiller som nævnt i kursusbeskrivelsen både våddragt og svømmevest til rådighed under kurset som en del af gebyret. Deltagerne skal selv medbringe følgende:

- Badetøj til at have på inde under våddragten.
- Et par gamle gymnastiksko eller andre sko med blød sål, der kan tåle at blive våde. Et par gummistøvler med kort skaft er også fine.
- Regn- og vindtæt jakke og evt. regnbukser.
- Hvis det er koldt er en varm trøje ovenpå våddragten en god ting. En tætsiddende hue uden kvast kan også være en god ting.
- Håndklæde.
- Skiftetøj.

Svømmevestene opbevares altid i klubben, da de også bruges af andre.

Våddragten udlånes til den enkelte deltager under kurset og skal opbevares hjemme hos deltagerne selv. Det er vigtigt at våddragten får lov til at tørre og at den ikke får lov at ligge våd i en plasticpose i længere tid. Hæng den f.eks. op i en bruseniche natten over og skyl den evt. igennem først hvis der er behov for det.

## Forældre-deltagelse

Forældre forventes at hjælpe til både under den indledende klargøring af bådene og under den afsluttende oprydning. Desuden bør de hjælpe deres barn med omklædning, specielt på- og aftagning af våddragt.

Under selve træningen er det bedst hvis forældrene holder en passende distance, da det generelt virker forstyrrende på børnene hvis deres forældre er for tæt på. Det vil således ikke være muligt for forældre at følge træningen på nært hold, eller komme med ud i følgebåden.

Vi vil dog gerne have at forældrene på skift bemander "brovagten", som er en person der opholder sig på havneområdet og er i radio-forbindelse med trænerne på vandet. Det er fint hvis to forældre deles om vagten på en given dag. Tilmelding til brovagten vil blive udsendt separat.

Forældre som enten har brovagt eller som af anden årsag gerne vil blive på havnen kan opholde sig i klublokalet eller på terrassen,. Der forefindes trådløst Internet i klublokalet. Kodeord kan udleveres på anmodning.

## Mad og drikke

Børnene skal være i aktivitet i et godt stykke tid, og det er derfor en god ide at give dem noget mad hjemmefra inden træningen starter. Det er også en god ide at give dem en drikkedunk/plasticflaske med vand med.

## Sikkerhed

Deltagerne skal kunne svømme 200 meter uden brug af opdriftsmidler, såsom vest, badevinger, bælte, m.m.

Alle deltagere og trænere skal bære svømmevest hele tiden mens de er på vandet. Hvis mindre søskende til deltagerne er med på havnen skal disse også bære svømmevest, hvis de opholder sig på broerne. Veste kan lånes gratis i klubben.

## Mere information

Du kan finde yderligere information på vores hjemmeside (<http://www.fasungdom.dk/>).

Du kan også kontakte undertegnede hvis du har spørgsmål.

Med venlig hilsen

Mikkel Elmholdt

Farum Sejlklub - Ungdomsafdelingen

Email: [mikkel@elmholdt.dk](mailto:mikkel@elmholdt.dk)

Telefon: 50 73 72 55