

## Til de voksne

### Vi forventer at juniorerne:

- ☺ er indstillet på at deltage på lige fod med andre juniorer
- ☺ er indstillet på at møde regelmæssigt og rettidigt frem - og melde afbud.
- ☺ har skiftetøj og håndklæde med, da juniorerne - som led i træningen - ofte er en tur i "baljen"☺

### Vi kræver:

- ☺ at juniorsejleren er rettet sig efter træners anvisninger
- ☺ at den unge kan svømme 200 meter.
- ☺ at den unge på træningsaftner er iført godkendt vest\*, når hun/han færdes på havneområdets broer og på vandet.

### Vores målsætning er:

- ☺ at gøre juniorerne fortrolige med vand – også det dybe – samt med vind og vejr.
- ☺ at lære juniorerne at sejle med sejl.
- ☺ at introducere juniorerne til kano- og kajaksejlad, motorbådssejlad samt andre søsport-aktiviteter.
- ☺ at lære juniorerne at tackle relevante situationer til søs.
- ☺ at juniorerne tilegner sig grundlæggende færdigheder i manøvrering og navigation

*.....og så er der det med sikkerheden!*

- ☺ Juniorafd. sikkerhedsinstruks følges
- ☺ Alle bærer således godkendte veste\*
- ☺ På vandet følges juniorerne af følgebåd
- ☺ Vi tager aldrig chancer

\* Under 11 år redningsvest ellers svømmevest.

**Kontingent 2021: kr. 450,-**

## 20 spørgsmål til juniorer:

Hvorfor skal man have vest på, når man sejler ?  
Hvordan kan man finde ud af, hvordan vejret bliver ?  
Hvad er vigtigt at undersøge - inden man sejler ud ?  
Hvad gør du, hvis du er på vandet i mørke?  
Hvordan måler man vinden?  
Hvem hjælper, hvis vi får problemer på vandet?  
Hvad gør du hvis du falder i vandet?  
Hvad gør du hvis din ven falder i vandet?  
Hvor sidder vindøjet?  
Hvad side er bagbord?  
Hvad hedder det forreste sejl på "606'eren"  
Hvad bruger man et kompas til?  
Hvor sidder stævnen på et skib?  
Hvad gør man i en sejlbåd, hvis den er ved at kæntré ?  
Hvem bestemmer ombord på en "606'er" ?  
Hvordan ser du, hvor vinden kommer fra?  
Hvordan ser du, hvad vej havstrømmen løber ?  
Hvad gør du hvis det bliver vindstille ?  
Hvad gør du, hvis det pludselig blæser op ?



### Junior-trænerteam

Birte Pawlik, Guldborgvej 215,  
4862 Guldborg, tlf. 2320 8306

Bruno Terkelsen: Egelevgade 26,  
4840 Nr. Alslev, tlf. 2181 9821

Michael Brandt Houmand, Valmuevej 2  
4990 Saksøbing, tlf. 3122 3252

Niels Bach, Guldborghave 48,  
4862 Guldborg tlf. 2065 0347

Formand for Guldborgland Bådelaug:  
Preben Kristensen, Storstrømsvej 17,  
4862 Guldborg Telefon: 3032 1534  
Mail:kristensen@guldborg.dk



## Juniorafdelingen 2021

- Lær om vind, vand og vejr.
- Lær om søkort og navigation.
- Lær noget om knob og knuder.
- Lær at hjælpe dig selv og andre.
- **Lær at sejle**



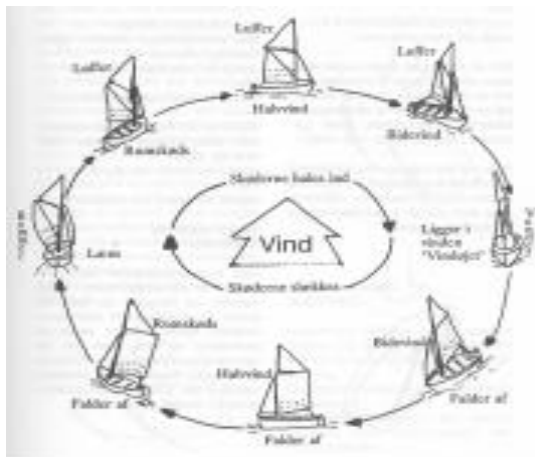
[www.guldborg-havn.dk](http://www.guldborg-havn.dk)

Facebook: GULDBORGLAND BÅDELAUG

- Er du mellem 8 og 18 år ?
- Kan du svømme 200 m ?
- Vil du lære at sejle og prøve forskellige former for vandsport?

...så mød frem til "skippermøde" mandage ved bådelaugets klubhus på havnen i Guldborg L. fra maj til oktober - og vær med et par timer fra kl. 17.30 - kl. 19.30.

På skippermødet vil juniortrænerne briefe dig om vind og vejr, og vi taler om, hvad vi skal lave sammen på træningsaftnen.



Er det dårligt vejr, sejler vi *ikke* ud i sejlbådene - men laver noget andet. Vi sejler f.eks kajak/kano, motorbåd, står på vandski eller vi går ind i klubhuset og arbejder med bl.a. kapsejlsregler, søvejsregner, sikkerhed, navigation mv.

## Sæson-program 2021

- April** Mandage: Tjek, vedligehold. og klargøring af udstyr og fartøjer + søsætning og rigning.
- Maj** Mandag den 3. maj er første træningsaften. Træning i laugets fartøjer - afhængigt af alder, vind, vand g vejrforhold
- Optimist-joller og "606"-skolebåde
  - Kano og kajak.
  - Stand Up Paddle (SUP) og windsurfing
  - Kølbåd og følgebåd.
  - Vandski
- Juni** Sejlads i bådelaugets fartøjer:
- Kapsejlsregler i praksis - på trekantbane
  - SUP-, kano- og kajaktræning
  - Overbord-manøvrer i juniorafd. fartøjer.



- Juli** - 1-2 træningsdage om ugen i juni - efter aftale
- Aug.** - Mandag d. 9/8 er første træningsaften i august.
- Weekendtur
  - Trænings- og kapsejls i joller
  - Manøvrering, SUP-, kano- og kajak
  - Træningsaftner med kølbåd- "Chastine"
- Sept.** - Kapsejls på trekantbane og kapsejlsregler
- Kæntningsøvelser
  - SUP-, kano- og kajaktræning
  - Svømmetur fra havnen på Falster til Lolland.
- Okt.** - Mandag den 11. oktober - sæsonafslutning
- Planlægning af vinterprogram for juniorer.

*Fra november til april afvikles et vinterprogram 1-2 aftner om måneden i klubhuset – og vi aflægger svømmeproeve i Sakskøbing Svømmehal i januar.*

**På træningsaftnerne vil du komme på vandet mange gange. Men nogle gange går vi ind i klubhuset for at lærer teori om bl.a. at sejle:**

- du** lærer at manøvrere og sejle i optimistjolle
- du** lærer at manøvrere og sejle "606'er skolebåde
- du** lærer at trimme en sejlbåd og sejle kapsejls
- du** lærer at manøvrere og ro i kano og kajak
- du** lærer at stå på SUP og prøver at windsurfe
- du** lærer at stå på vandski
- du** lærer at manøvrere med motorbåd
- du** lærer om vind og vejr - og sikkerhed til søs
- du** lærer hvad tingene hedder ombord på et skib.
- du** lærer noget om at finde vej på vandet
- du** lærer at binde knob og takle reb/tovværk
- du** lærer at bevare roen, når du er ude at sejle



**Opimist**



**"606"**



**IF - "Chastine"**