

Tryghed

for nye sejlere i sejlklubben



Tryghed for nye sejlere i sejlklubben	3
Velkomstsnak	4
Forplejning	4
Påklædning	4
Sjove vandtilvænnings øvelser	4
Tur ifølge/motorbåde	5
Padle - styre	5
Padleleg	6
Sejle 'sit on top'-kajak	6
Svømme - bade	7
Tømme jollen for vand	7
Sejle på land	7
Sejle i en 2-personersjolle eller kølbåd	8
Sejle sammen med en makker	9
Sejle med snor i jollen	10
Samle bolde op	10
Brug diplomsejlerskolen	10
Skippermøde før og efter øvelsen/legen.....	11

Tryghed for nye sejlere i sejlklubben

Nye sejlere i klubbens junior/ungdomsafdeling skal vandtilvænnens under trygge forhold. Ellers er der stor risiko for, at sejlerne stopper efter kort tid.

Det er en super positiv udfordring at modtage nye sejlere i klubbens junior/ungdomsafdeling. Og det er vigtigt, at sejlerne og deres forældre bliver taget godt imod. Det er ikke nok at sige "hej og velkommen" for derefter at sætte de nye sejlere ned i nogle tilriggede joller, give dem en kort introduktion og skubbe dem ud fra jollebroen.

En for kort tilvænningsperiode ender alt for ofte med, at sejlerne stopper, og instruktøren bag efter siger til sig selv: "Nå, sejlads var ikke noget for dem". Sådan bør det ikke være...



Velkomstsnak

Afsæt tid til en kort snak, hvor sejlerne og deres forældre kan få noget at vide om sejlklubben generelt og særligt om junior/ ungdomsafdelingen, dens aktiviteter og forældreopgaver. Sejlerne får lidt indblik i, hvad der skal til for at blive god til at sejle. Samtidig får instruktøren nogle vigtige informationer om sejlernes forudsætninger, fx om de kan svømme, om de er trygge ved vand, og om forældrene har båd og/eller sejlerfaring.

Forplejning

Under velkomstsnakken skal instruktøren understrege betydningen af, at sejlerne er "spist af", inden de møder op i klubben. Mæthed er en vigtig forudsætning for, at sejlerne føler sig trygge og varme – og dermed har overskud til at bliver oplært i at sejle.

Påklædning

For at sejlerne får en god oplevelse de første gange på vandet, er det vigtigt, at de er ordentligt klædt på. En våddragt er nødvendig for at holde varmen ude på vandet – derfor har klubben et udvalg af våddragter og svømmeveste, som sejlerne kan låne den første tid. I foråret og om efteråret er det også påkrævet med handsker og en varm hue.

Sørg for fornuftigt og relevant udstyr – uden at overdrive.

Sjove vandtilvænnings øvelser

Hvis de nye sejlere er utrygge ved det mørke vand, så vil utrygheden fylde alt hos dem, og de vil være ude af stand til at lære noget noget som helst om sejlsport. Derfor er det meget vigtigt, at nye sejlere bliver trygge ved vandet, inden den egentlige sejladsundervisning begynder.

Lav en fast velkomstradition eller et ritual, som alle nye sejlere skal igennem, inden undervisningen starter op. På næste side er nævnt nogle eksempler på simple og sjove lege, som er gode til vandtilvænnning.





Tur ifølge/motorbåde

Lad de nye sejlere prøve at komme med ud i følgebåden, hvorfra de kan se de mere erfarne sejlere manøvrere, gennemføre øvelser og lege på vandet. Husk at fremhæve, hvordan de erfarne sejlere er glade, griner og har det sjovt.

I takt med, at de nye sejlere gradvist bliver mere trygge, kan turen i følgebåden udvikle sig til fx at sejle hurtigt, blive trukket i "tube" eller hoppe i vandet og bade direkte fra båden.

Pointen er, at sejlerne bliver trygge, når de ser, hvordan de erfarne klubkammerater bolttrer sig og har det sjovt på vandet.

Padle - styre

Sæt en jolle uden rig i vandet. Lad to nye sejlere, iført våddragt og vest, kravle om bord. Den ene sejler udstyres med en padle og skal nu padle jollen frem, mens den anden sætter sig ved roret og skal styre jollen rundt i havnebassinet tæt ved jollebroen. Når de så fx har sejlet ud omkring en pæl i havnebassinet og tilbage igen til jollebroen, så bytter sejlerne roller. I første omgang sidder sejlerne nede i bunden af jollen. Senere kan de prøve at sætte sig op på essingen. I begyndelsen kan det være en god idé, at instruktøren holder fat i en snor, der er forbundet til jollen, så sejlerne ved, at de kan blive trukket ind, hvis de kommer for langt væk fra jollebroen.

Øvelsen viser sejlerne, hvordan roret virker, og samtidig får de fornemmelsen af balance, og de oplever, hvordan jollen kan krænge uden at vælte.





Padleleg

Brug et surfbræt (evt. et gammelt et) og instruer de nye sejlere (iført våddragt og vest) i at ligge på maven og padle sig frem. Lad dem padle ud omkring et punkt i vandet (pæl, badedyr, mærke, instruktør etc.) og tilbage igen til jollebroen.

Har gruppen en vis størrelse, kan sejlerne deles i to hold, og legen kan gennemføres som en stafet.

Øvelsen giver sejlerne en god balancefornemmelse, og den forbedrer deres trykthed i vandet på en sjov måde.

Sejle 'sit on top'-kajak

Lad de nye sejlere ro en 'sit on top'-kajak i havnebassinet. I begyndelsen rør de tæt ved jollebroen, senere kan sejlsområdet udvides i takt med, at sejlerne bliver mere trygge.

Det er også en god øvelse at lade sejlerne holde pagajen med begge arme strakt op over hovedet – og så se, hvor længe de kan holde balancen, uden pagajen rører vandet.

Er der flere nye sejlere, kan man lade dem konkurrere mod hinanden.

Øvelsen styrker sejlernes balancefornemmelse, og den forbedrer tryktheden på en sjov måde.





Svømme - bade

Lad de nye sejlere (iført våddragt og vest) hoppe i vandet fra jollebroen og svømme ud omkring et punkt i vandet (pæl, badedyr, mærke, instruktør etc.) og tilbage igen til jollebroen. Lad fri leg og badning være en naturlig del af sejladsaftenerne – også for de mere øvede sejlere.

Hvis antallet af nye sejlere tillader det, kan de deles i to hold, og legen kan gennemføres som stafet.

Med øvelsen får sejlerne oplevelsen af, at våddragten og vesten kan holde dem flydende. Og det foregår på en sjov måde.

Tømme jollen for vand

Bind en jolle uden rig til jollebroen. Lad en ny sejler (iført våddragt og vest) kravle om bord. Nu tager instruktøren en spand og begynder at øse vand op i jollen. Når jollen næsten er helt fyldt, skal sejleren øse vandet ud af jollen med et almindeligt øsekar.

Øvelsen viser sejlerne, at jollen IKKE kan synke, og de oplever samtidig, hvordan det sagtens kan lade sig gøre at tømme jollen for vand.

Sejle på land

Sæt hjul på en gammel jolle eller lad jollen stå på en jollevojn. Rig jollen til sammen med den nye sejler og gerne også forældrene, mens instruktøren fortæller om, hvad de enkelte dele hedder, og hvilke funktioner de har. Lad nu den nye sejler kravle op i jollen med det formål at "sejle" rundt om klubhuset. Instruktøren trækker jollen i den retning, som sejleren styrer med roret samtidig med, at sejleren skal tilpasse sejlets position til vinden.

Med øvelsen får sejlerne på en tryk og kontrolleret måde en fornemmelse af, hvordan roret og sejlet virker. virkning på en tryk og kontrolleret måde.



Sejlerne ser og prøver forskellige manøvrer under kontrollerede forhold, og samtidig får de viden om fordele og risici ved hver enkelt manøvre. Øvelsen har også en social funktion, når de ny sejlere er sammen med øvede og dermed trygge sejlere.

Sejle i en 2-personersjolle eller kølbåd

Lad en ny sejler være passager hos en erfaren sejler i en topersonersjolle – eller flere nye sejlere kan tage med i en kølbåd sammen med en instruktør. Begge steder kan de nye sejlere på nærmeste hold opleve, hvordan en øvet sejler viser og forklarer rorets og sejlets virkning under forskellige manøvrer.

- Gå i vindøjet, lig stille og få båden til at sejle igen (husk at fortælle, at denne manøvre bruges som bremse, hvis noget går galt, når man fx skal ligge til ved jollebroen eller sejle op til trænerbåden).
- Sejl på forskellige kurser i forhold til vinden.
- Lav kontrollerede stagvendinger.



Sejle sammen med en makker

Tag fat i en af de mere erfarne sejlere og sig: "Du er en god kammerat, og du har styr på dén manøvre, jeg skal lære en ny sejler i aften, vil du hjælpe med det?".

Lad nu den erfarne undervise

den nye sejler i en konkret øvelse, som fx at sejle op i vindøjet, ligge stille og få båden til at sejle igen. Øvelsen kan gennemføres både, hvor sejlerne er i hver sin jolle, eller hvor den nye sejler er med i den erfarnes jolle. De nye sejlere vil komme til at se op til den erfarne sejler, og den erfarne oplever anerkendelse fra instruktøren og kan samtidig tilegne sig ny læring i kraft af at skulle reflektere over egne handlinger i manøveren.



Sejle med snor i jollen

De første gange, en ny sejler tager ud med sejl, er det vigtigt, at han/hun ikke er overladt til sig selv. Bind en lang snor (som helst skal kunne flyde) fast i jollens stævn. Lad den nye sejle stilfærdigt frem og tilbage, helst i halvvind. Sejleren skal stagvende ved vendingerne – instruer sejleren i at skubbe roret fra sig ved vendingerne. Opstår der en situation lidt ude af kontrol, fx hvis sejleren er tæt på at lave en bomning, kan instruktøren trække i snoren.

Takket være snoren er det en øvelse, der giver den nye sejler en tryk fornemmelse de første gange med sejl.

Samle bolde op

På de første ture med sejl er det vigtigt at flytte fokus væk fra sejlernes eventuelle frygt. Vælg en dag, hvor der er svag vind, kast nogle legebolde ud i havnebassinet og bed de nye sejlere manøvrere rundt for at samle boldene op. Lav gerne en konkurrence ud af øvelsen, fx ved at give forskelligt farvede bolde forskellige pointsatser.

Øvelsen retter sejlernes fokus mod legen og konkurrenceelementet – og væk fra usikkerheden ved at manøvrere med sejl. Samtidig er det en sjov og kontrolleret måde at tilegne sig nye færdigheder på.

Brug diplomsejlerskolen med tilhørende logbog

Introducer helt fra begyndelsen de nye børn til Dansk Sejlunions Diplomsejlerskole og giv dem den tilhørende logbog med hjem allerede den første aften. Det er med til at skabe tryghed, at de nye sejlere i ro og mag kan se, hvad der skal arbejdes med den første tid i klubben. Diplomsejlerskolen er opbygget således, at der i den første tid netop er fokus på tryghedsskabende øvelser så som at tømme båden for vand og at få båden til at ligge stille.

At inddrage Diplomsejlerskolen hjælper også instruktøren med at holde fokus på tryghed i den første tid – det mindsker samtidig risikoen for at forcere træningen.



Skippermøde før og efter øvelsen/legen

Træningen starter med et skippermøde, hvor øvelsen/legen bliver forklaret og gennemgået, således at instruktøren dermed minimerer risikoen for misforståelser og forvirring, når øvelsen senere skal gennemføres i praksis. Prøv at illustrere, hvordan øvelsen bedst kan afvikles. Den simpleste måde er at gennemgå øvelsen på land, inden man tager på vandet. Som led i skippermødet bliver sejlerne orienteret om brovagtens funktion og om, hvad de skal gøre, hvis de fx kommer til at fryse, bliver nervøse eller lignende. I forbindelse med afrunding af træningsaftenen skal både instruktøren og sejlerne opsummere dagens aktiviteter. Det er især vigtigt at fremhæve nye erfaringer og færdigheder, som sejlerne har opnået under træningen. Husk at lade sejlerne føre logbog.



Bogen er udgivet med støtte fra

TORM Fonden

Grafisk tilrettelæggelse: Formegon ApS / Kreativ Zone

Tryk: TS Print Consult

Fotos: Mogens Hansen, AS-Junior, HSC-Ungdom
og Dansk Sejlunion

