



## Vejledning for RØS aktivitetsledere

Instruks ved ulykke .....	2
Medlemskab og indmeldelse .....	3
Nye sejlere.....	3
Aktivitetsplan for ugen.....	4
Den daglige sejlads .....	4
Vejrlig og sikkerhed.....	5
Sejladsområde .....	6
Forslag til aktiviteter .....	6
Uddeling, bemanding og sejlads af både .....	7
Windsurfing .....	8
Øvede / uøvede sejlere .....	8
Undervisning i DS diplom sejlerprøver .....	8
A, B og C sejlere .....	9
Reglement .....	9
Sejlads på egen hånd .....	9
Påklædning.....	9
Landkrabber .....	10
Følgébåde og radioer.....	10
Anløbsbroen, Slæbestedet, sejlads ud og hjem .....	10
Skader og reparationer .....	11
Værktøj.....	11
Klubhuset .....	11
Kontoret .....	11
Førerprøver.....	11
Forholdet mellem lederne og de unge.....	11
Forholdet til nye børns forældre: .....	12

## Instruks ved ulykke

Instruks ved ulykke	
Stands ulykken	Begræns skadevirkninger. Sørg for, at andre tager sig af de øvrige sejlere
Red	<b>Giv om nødvendigt livreddende førstehjælp</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sikre frie luftveje</li><li>• Giv om nødvendigt kunstigt åndedræt</li><li>• Giv om nødvendigt hjertemassage</li><li>• Benyt havnens hjertestarter, som findes xxxx. Tilkald om muligt en person, der har været på kursus i at anvende hjertestarteren</li><li>• Stands blødninger</li><li>• Forebyg afkøling</li></ul> <b>Ved mindre alvorlige hændelser:</b> Tag hånd om den tilskadedkomne. Om nødvendigt forbindelse eller lignende. Trøst.
Alarmér	<b>Hvis ulykken kræver assistance udefra:</b> Ring til alarmcentral 1-1-2 Oplys: Hvad der er sket <ul style="list-style-type: none"><li>• Type af skade</li><li>• Antal tilskadedkomne</li></ul> Sted, hvor den tilskadedkomne befinder sig Eget navn Eget telefonnummer At du ringer på vegne af RØS
Vejled redningsmandskab	Postér en vejleder ved indkørslen til havnen. Hold adgangsveje frie.
Orientér	Orienter nærmeste pårørende. Orienter formand Ole Brix Andersen 2526 7512 og næstformand Otto Graham 4034 8055. Orienter øvrige sejlere på havnen. Hvis den tilskadedkomne ikke har behov for redning og transport til skadestue, følg sejleren hjem og overdrag vedkommende til en voksen; giv beretning om det passerede.

## **Medlemskab og indmeldelse**

Der er kun tilgang for nye, *uøvede* medlemmer i RØS mandag i sommersæsonen af hensyn til planlægning af undervisningen og sejladsprogrammet. Rutinerede sejlere kan efter AK-lederens skøn starte når som helst.

Nye medlemmer skal udfylde og underskrive en indmeldelsesblanket i 2 eks. Det ene eks. lægges i kassererens postkasse i klubhuset. Husk, at aht databaseskyttelse må kun eksemplaret til kassereren forsynes med CPR og bankoplysninger. Det andet eks. sættes i AK-ledermappen, så vi altid kan komme i kontakt med pårørende, hvis noget skulle ske. Kontingentet og indskud betales ved opkrævning via PBS. Kun medlemmer med bopæl i udlandet kan få lov til at betale kontant til AK-lederen mod kvittering. Begge eksemplarer af indmeldelsesblanketten forsynes med påtegning om, at beløbet er indbetalt kontant; skriv læseligt, hvem der har modtaget pengene. Pengene overgives til kassereren ved første lejlighed eller overføres til bankkonto efter konkret aftale med kassereren.

Nye sejlere kan få et gratis prøvemedlemskab, som gælder 1 dag. Hvis de – forhåbentlig - bliver grebet af det, må de melde sig ind i klubben. Vi bliver jævnligt udsat for forsøg på at tiltuske sig et lavere kontingent for medlemskab fx under et kortvarigt besøg hos venner eller familie. Linien på det punkt er klar: 1 dags prøvemedlemskab, medmindre der er en rimelig grund til at bevilge 2 dage (dårligt vejr, angstelse hos sejleren selv eller forældre, manglende tid hos AK-lederen til at tage sig ordentligt af vedkommende den første dag). Prøvemedlemmer skal udfylde og underskrive en prøvemedlemsskabsblanket. Blanketten sættes ind i AK-ledermappen.

Husk, at forældremyndighedens indehaver(e) skal skrive under for juniorerne både på indmeldelse og prøvedag. Andre kan kun skrive under, hvis de har en behørig fuldmagt.

Som det fremgår af reglementet, skal sejlere kunne svømme 200 meter. Ved begrundet tvivl om, at sejleren er i stand hertil, bør AK-lederen afholde en svømmeprov. Svømmekravet gælder også for prøvemedlemskab og for passagerer i kølbåde og følgebåde. NB at ikke-medlemmer ikke må medtages i klubbens både aht forsikringsdækning; forældre og andre skal derfor meldes ind eller udfylde prøvedagsblanketten.

Det forudsættes, at i hvert fald juniorer anskaffer sig Dansk Sejlunions Optihæfte 1 og 2. Et antal eks. ligger i bureauet til salg til medlemmerne. Prisen er 100 kr.

Håndtering af indmeldelser bør normalt ske ved en landkrabbe.

## **Nye sejlere**

Det er afgørende for en god start på sejlertilværelsen, at de nye sejlere får fornøden instruktion og vejledning, inden de slippes løs på vandet. Det vil ofte anbefale sig at dele sejlerne i 2 grupper, således at den ene AK-leder tager sig af de nye, og den anden kan tage de mere erfarne ud lidt hurtigere. De bør som det første instrueres på land med gennemgang af betegnelserne på bådens skrogdele og rig. Endvidere gennemgås de almindelige principper for sejlads på kryds og læns samt vendinger og bomninger. Det hele vises bedst ved at sætte en Opti på en trailer og dreje den i forhold til vinden. En anden mulighed er at sætte en begynder sammen med en rutineret Opti-sejler. Meget er nemmere, hvis man taler med en på sit eget alderstrin. Det samme gælder naturligvis for nye Laser-sejlere.

## **Aktivitetsplan for ugen**

Senest søndag skal næste uges AK-leder sætte den kommende uges aktivitetsplan op i vinduet i klubhuset. Aktiviteterne skal specificeres for Optier/joller, for windsurfere, for kølbåde, for kajakker og fællesaktiviteter såsom grillaften. Vær opmærksom på at angive, hvis der kræves tilmelding som f.x. ved kapsejladser. Samtidig opsættes tilmeldingsliste for næste søndags stjernesejlads.

## **Den daglige sejlads**

AK-ledernes og følgebådsførernes primære ansvar er, at dagens sejlads/aktiviteter planlægges og gennemføres sikkerhedsmæssigt forsvarligt, og at sejlerne får en positiv oplevelse med udfordringer i forhold til personlig og sejladmæssig udvikling.

Følgende punkter gennemføres af AK-lederen og følgebådsføreren for at sikre en optimal planlægning og gennemførelse af dagens sejlads/aktiviteter.

- AK-lederen og følgebådsføreren møder i god tid, før sejlerne kommer, og tager bestik af vind og vejr.
- AK-lederen og følgebådsføreren forbereder dagens aktiviteter og fordeler opgaverne inden sejlerne kommer.
  - Tag hensyn til, at øvede sejlere kræver andre aktiviteter end uøvede for at blive bedre, og at uøvede sejlere kræver andre hensyn end øvede for ikke at blive usikre.
  - I tilfælde af aflyst sejlads pga dårligt vejr underviser AK-lederen og følgebådsføreren sejlerne i sejladsteori/praktik
  - Bemærk at der i AK-planen bør afsættes tid til undervisning af sejlerne. Praktiske prøver i Diplomsejlerskolen afholdes om fredagen.
- Når sejlerne møder op, sikrer landkrabben sig, at sejlerne er aktive medlemmer af RØS. De skal enten være på kassererens liste over medlemmer (så sørger kassereren for at opkræve kontingentet) eller være nyindmeldte (kopi af indmeldelsesblanketten skal sidde i AK-ledermappen).
- Den aktivitet (joller/surf) sejlerne melder sig til om mandagen, følger de resten af ugen aht kontinuiteten i undervisningen.
- Sejlerne deles op i 2 grupper: nye (1. års sejlere) og ikke nye (2. + års sejlere) aht. den efterfølgende fordeling af Optier, joller og surfere blandt sejlerne. AK-lederen fordeler herefter Optier, joller og surfere blandt sejlerne. Alle sejlerne – også dem i følgebådene - skal opføres på skemaet over både og sejlere, så AK-lederen til enhver tid kan redegøre for, hvem der er eller har været ude på vandet.
  - Nye sejlere (1 års sejlere) har fortrinsret til klubbens Optier, joller og surfere.
  - 2 + års sejlere skal selv sørge for joller og udstyr - men såfremt der er ledigt udstyr tilbage efter fordeling af Optier, joller og surfere, eller hvis der er behov for, at øvede sejlere tager bådene ud på vandet, fordeles de blandt 2 + års sejlerne.
- AK-lederen informerer sejlerne om dagens aktiviteter på vand/land.
- AK-lederen sætter herefter sejlerne i gang med tilrigning af Optier, joller og surfere.
  - Øvede sejlere bør assistere ikke øvede sejlere med korrekt tilrigning af joller og udstyr.
  - AK-lederen og følgebådsføreren bistået af landkrabber påser, at tilrigning af Optier, joller og surfere er sket korrekt, inden de sættes i vandet. Optier skal have fastbundet øse med. Joller med selvlæns – som f.x. Laser – behøver ikke øse. Alle både skal have en fastbundet fangline, der kan flyde, således at slæbning kan foregå. (Lad være

med at fastgøre fanglinen til øjer eller lignende svage punkter; fastgør den til toften i Optier og til masten i en Laser). Opdriftsmidlet i Optier bør checkes regelmæssigt. Det vil normalt være nok at checke ved hver uges begyndelse, medmindre der opstår konkret mistanke om, at f.x. en luftsæk er punkteret.

- Følgebådsføreren sejler ud for at lægge bøjer/bane (husk radio).
- AK-lederen sender sejlerne ud med assistance fra landkrabbe/forældre på land.
- AK-lederen sejler ud til sidst (husk radio).
- AK-lederen gennemfører den/de planlagte aktiviteter på vand/land med de øvede/uøvede sejlere. (For inspiration se ”forslag til aktiviteter”).
- AK-lederen kalder sejlerne ind, når tiden er gået. Planlæg efter, at sejlerne og lederne kan forlade havnen mellem 12:30 og 13:00.
- AK-lederen sikrer sig, at **alle** sejlere er kommet ind efter dagens sejlads. Ingen må gå hjem, før de har meldt fra hos AK-lederen eller landkrabben. AK-lederen eller landkrabben krydser navnene af på bådtildelingsskemaet.
- AK-lederen bør forlange, at alle hjælper til med at rigge af og rydde op i slæbested, bådhal og klubhus, og at ingen går i bad eller hjem, før der er ryddet helt op. Det er et vigtigt element i udviklingen af ansvarsfølelse og godt kammeratskab.
  - Sejl, der har været i saltvand, skylles. Bådene bør også skylles fra tid til anden, men da vandet er dyrt, skal vandforbruget begrænses mest muligt.
  - Sejl, master, redningsveste, øser, skøder stilles/lægges på plads
  - I tilfælde af fejl, mangler og skader på udstyr, som sejlerne ikke selv kan udbedre, meldes det til AK-lederen, som registrerer det og sørger for reparation, evt. ved at tilkalde Gregers Treschow.
- 
- Følgebådsføreren rigger følgebådene af og sikrer, at der er benzin på tankene.
- AK-lederen lukker og slukker efter dagens aktiviteter.
- AK-lederen og følgebådsføreren gennemfører hver fredag undervisning i DS diplomsejler prøve 1 – 3 og afholder prøver. Sejlerprøve 4-6 efter behov og kvalifikationer.
- AK-lederen skriver fredag eftermiddag en overlevering over ugens aktiviteter, som sættes ind i AK-leder mappen til næste uges AK-leder. Den skal indeholde:
  - Kort resume af ugens aktiviteter f.eks. fremmøde, vind og vejr, hvilke øvelser er gennemført på vandet, aflyste sejlads, oprydning etc.
  - Nye medlemmer registreret
  - Elever undervist i DS prøver praktisk og teoretisk
  - Elever til eksamen og bestået DS prøver
  - Skader på joller og udstyr og om skader er repareret eller udestår.
  - Forslag til forbedringer
- AK-lederen sikrer sig:
  - At alt udstyr er intakt og klar til brug eller tydeligt ’lagt til side’.
  - Benzindunkene fyldes hos Statoil, såfremt dunkene er tomme efter ugens aktiviteter.

## **Vejrlig og sikkerhed**

AK-lederen - ikke sejlerne - afgør, om der er for lidt eller for meget vind. Sikkerheden for sejlerne har første prioritet. Ved frisk vind anbefales det kun at tage få Optier med ud. De uøvede sejlere kan så komme med i en følgebåd og bytte med en øvet sejler på vandet. Eller de kan beskæftiges på land med teoriundervisning, binding af knob eller lign.

Alle sejlere skal i henhold til reglementet bære redningsvest eller sejlervest under sejlads, og når aktivitetslederen ellers skønner, at dette er nødvendigt, (f.eks. i forbindelse med badning fra strand). Dette gælder også AK-ledere, følgebådsførere og seniorer. Overtrædelse af dette påbud skal påtales af AK-lederen. I alvorlige eller gentagelsestilfælde kan bestyrelsen give den pågældende karantæne i 1 eller flere dage. AK-lederen indberetter sagen med en indstilling til bestyrelsen.

Det er vigtigt, at AK-lederne sætter sig i respekt på en sådan måde, at sejlerne ved, at de skal adlyde instruktioner, når de gives. Det er der elementære sikkerhedsmæssige grunde til. Hvis vejrliget pludselig ændrer sig til det foruroligende, eller hvis der sker noget, der kræver hurtig reaktion, skal instruktioner adlydes uden indsigelser eller forsøg på at sætte dem til forhandling. Der skal på den anden side naturligvis være en tone, så alle føler sig velkomne.

## **Sejladsområde**

Sejlads bør normalt foregå syd for havnen, så der ikke er behov for at krydse færgeruten. Sejlerne må ikke uden tilladelse fra en aktivitetsleder sejle uden for det område, der afgrænses af en linie fra Skansehage til Skredbjerg.

AK-ledere må ikke foranstalte jollesejlads øst og nord for Skansehages sydspids. Ved planlægningen af sejladsområdet bør der i øvrigt tages hensyn til vind, bølger og strøm samt bundforhold, således at sejladsen er sikker for sejlerne og materiellet .

Husk at tage hensyn til færgen.

## **Forslag til aktiviteter**

Det er vigtigt, at AK-lederen er opmærksom på fordelingen mellem nye og øvede sejlere. Ikke mindst af sikkerhedsmæssige grunde bør der være mest fokus på de uøvede sejleres behov.

Som noget af det vigtige, når sejlerne har en vis forståelse for sejladsens mysterier, skal de gennemgå kæntringsøvelser så grundigt, at der ikke er tvivl om, at de kan rejse en båd op selv i dårligt vejr. Det er naturligvis en fordel at lade den første indøvning foregå i roligt og varmt vejr. Sørg for, at det bliver forklaret og vist så grundigt, at der ikke er nogen rimelig grund til ængstelse hos sejlere eller forældre. Det er en obligatorisk del af uddannelsen, og undskyldninger om, at tøjet og solbrillerne ikke kan tåle at komme i vand, eller at forældrene ikke vil have det, gælder ikke.

Der bør altid udlægges et par bøjer, så sejlerne tvinges til at krydse og lænse; benyt evt. et af de faste mærker som den ene bøjje

Hvis vejret er til sejlads, kan følgende foreslås:

- Almindelig hyggesejlads i angivet område med individuel instruktion af sejlerne
- Indøvelse af vendinger
- Indøvelse af bomninger
- Sætte 1 øvet og 1 uøvet sejler på hold sammen i hver sin båd
- Udlægning af en kort kapsejladsbane og indøvelse af banesejlads
- Holdkapsejlads, hvor sidste mand over strengen tæller
- Indøvelse af startprocedure

- Kæntringsøvelser
- Tørkæntringer for Lasere
- Nye sejlere som gaster i Yngling, Snipe eller Laser ved roligt vejr
- Mand over bord manøvre eller lægge til bøj
- Badetur til Skansebugten
- Tag-fat inden for et afgrænset område med en flydeplade som bold

Hvis vejret er for dårligt til sejlads – evt. kun for begynderne – foreslås:

- Gennemgang og indøvelse af knob og stik
- Gennemgang af benævnelserne på Opti og Laser
- Tilrigning af Opti og Laser
- Trim af Opti og Laser
- Placering i en Opti eller Laser
- Gennemgang af vendinger og bomninger med tilhørende trim
- Gennemgang af at luffe og falde af
- Gennemgang af trim på kryds
- Gennemgang af trim på halvvind, agten for tværs og læns
- Gennemsejling af en kapsejladsbane på tavlen
- Gennemgang af startprocedure for kapsejlads
- Vigepligtsregler efter søvejsreglerne
- Vigepligtsregler efter kapsejladtsreglerne
- Reparation og vedligeholdelse af bådene

De her nævnte emner kan med fordel også anvendes som indledende teoriundervisning, før sejlerne slippes løs på vandet. Det bør normalt være, før bådene deles ud; hvis det sker efter tilrigningen, står sejlene blot og blaffer og slides til ingen nytte.

Det er vigtigt, at sejlerne (og deres forældre) føler, at vi tager det på os at udnytte tiden til noget fornuftigt. Men husk på, at det også kan være fornuftigt at lade sejlerne hygge sig med hinanden i klubhuset, hvis de ikke kan komme på vandet.

### ***Uddeling, bemanning og sejlads af både***

Klubbens både kan benyttes af alle aktive medlemmer af RØS. Optier, joller og surfere uddeles med fortrinsret til førsteårssejlere. **Kun** hvis der ikke er førsteårssejlere, kan ældre sejlere komme i betragtning. Herved tilskyndes de ældre sejlere til at anskaffe egen båd. Men der kan være anledning til at lade nogle øvede sejlere tage bådene ud med henblik på indskiftning af de uøvede sejlere fra følgebådene.

Juniorerne skal kunne sejle en Opti, før de får lov til at sejle i de andre joller. Men det kan være pædagogisk hensigtsmæssigt at lade nybegyndere sejle med i Laser, Snipe eller Yngling sammen med erfarne sejlere, så de kan få vist, hvorledes man krydser, læns, vender, bommer og meget andet. Men så er det tilbage i Optien igen, indtil de har lært det grundlæggende..

Der må kun være 1 sejler i Optierne og i Tera'erne. I Laser må der i let vejr være 2 sejlere, som ikke er for tunge. Det er for ikke at overbelaste skrog, mast og bom. I Snipe må der være 2 sejlere, i let vejr 3 lette sejlere. Hvis der er sejlere, som gerne vil sejle alene i en Laser, har de fortrinsret frem

for Opti-sejlere, som gerne vil sejle hyggesejlads for 2, medmindre det har et undervisningsmæssigt formål at tage en uøvet med ud i en Laser for at vise trim og teknik. Vær opmærksom på, om der bør sejles med standardrig, radialrig eller 4,7 rig på Laserne.

Laserne og Snipen må kun uddeles til sejlere, der har fået fornøden instruktion i tilrigning, trim og sejlads. Hvis det ikke er sket, skal der gennemføres et undervisningsforløb, og der skal følges med i deres aktiviteter på vandet. Det er både af hensyn til sejlerne og materiellet.

## ***Windsurfing***

Vi lægger vægt på, at der kommer aktivitet i windsurfing-afdelingen. Det skal fremgå af ugeplanen, hvornår der er windsurfing på programmet, og hvem der er ansvarlig for surferne.

Sejlads skal normalt ske i området syd for havneområdet og ikke f.x. Skansebugten. Da det kræver særlig baggrund at have med windsurferne at gøre, iværksættes der kun surf-aktiviteter for begyndere, hvis der er en kvalificeret surf-leder til stede. AK-lederen aftaler med surf-lederen, hvilken følgebåd, der særligt skal holde øje med surferne, der kan have behov for hjælp. Følgebådene skal dog normalt kun være på tilkald via surf-lederens radio.

Hvis der ikke er en surf-leder til stede, må kun surferne, der vurderes at kunne klare sig på egen hånd, sejle ud. Det skal nøje aftales, hvilken følgebåd, der holder øje med surferne.

## ***Øvede / uøvede sejlere***

- Forudsætningen for at blive øvet sejler – med adgang til sejlads på egen hånd sammen med 2 andre øvede sejlere - uden opsyn af en AK leder - er at alle 6 DS diplom sejlerprøver er bestået, og at bestyrelsen eller en af bestyrelsen bemyndiget person vurderer, at vedkommende har tilstrækkelige praktiske færdigheder i at sejle til at kunne betragtes som øvet sejler.
- En liste med navnene på de sejlere, der i RØS regi betragtes som øvede sejlere, vil fremgå af opslag i klubhuset, så enhver tvivl udelukkes. Listen udarbejdes og opdateres løbende af aktivitetsudvalget.

## ***Undervisning i DS diplom sejlerprøver***

- RØS tilbyder som led i den daglige træning undervisning i DS diplom sejlerprøve 1 – 3. Når/hvis der er interesse for det, og når der er kvalificerede undervisere til rådighed, vil vi tilbyde undervisning også i sejlerprøve 4 – 6.
- RØS sejlere frigives som øvede sejlere mod fremvisning af diplom sejlerprøve 4 – 6 taget i anden klub, og når det endvidere også vurderes af bestyrelsen eller en af bestyrelsen bemyndiget person, at vedkommende har tilstrækkelige praktiske færdigheder i at sejle til at kunne betragtes som øvet sejler.

AK-lederne bør være opmærksomme på at tilrettelægge de daglige aktiviteter på en sådan måde, at de nye sejlere får mulighed for at dygtiggøre sig med henblik på aflæggelse af DS diplom sejlerprøve 1-3, og der afholdes løbende undervisning samt prøver i løbet af sejl sæsonen. Der henvises herom til aktivitetsplanen og opslag i klubhuset. Diplomerne overrækkes i forbindelse med standernedhalingen.

## **A, B og C sejlere**

Aktivitetudvalget vedligeholder en liste over A, B og C sejlere. Den liste har ikke noget med sikkerhed at gøre, men er en klassifikation af juniorsejlerne m.h.p. deltagelse i kapsejlads, jf. reglement for stjernesejladserne.

## **Reglement**

Reglementet for RØS er udleveret i forbindelse med indmeldelsen. Det er ophængt i klubhuset, og et eks er indsats i AK-ledermappen. AK-lederne bør være fortrolige med reglementet, hvis primære formål er at få gennemført vore aktiviteter på en sikker og ordentlig måde.

## **Sejlads på egen hånd**

Hvis **juniorsejlere** ikke er under opsyn af en aktivitetsleder, må de kun sejle i klubbens både, hvis en aktivitetsleder har givet tilladelse. De skal være mindst 3 i følge, og alle sejlerne skal være øvede ifølge den i klubhuset opslåede liste. Sejlerne skal på et opslag i klubhuset notere navnene på sejlerne, tidspunkt for udsejling og tidspunkt for forventet hjemkomst samt telefonnumre på forældre eller andre pårørende. Disse regler bør også følges, hvis juniorer sejler i egne både og på egen hånd.

**Seniorers** sejlads i **egen båd** er formelt kun undergivet den begrænsning, at de bør tænke sig om og ikke begive sig ud i vejr, de ikke med sikkerhed kan klare. Seniorers sejlads i **klubbens både** (joller og følgebåde) kræver tilladelse fra en aktivitetsleder. Sejlads i Ynglingen kræver dog blot, at en godkendt skipper skriver sig på reservationslisten på opslagstavlen. Sejlerne bør på et opslag i klubhuset notere navnene på sejlerne, tidspunkt for udsejling og tidspunkt for forventet hjemkomst samt telefonnumre på pårørende.

## **Påklædning**

AK-lederen bør vejlede nye sejlere om fornuftig påklædning. Det er synd – og potentielt farligt - hvis sejlerne på grund af manglende viden, får en dårlig oplevelse på vandet. Vi har herom skrevet følgende i introduktionen til nye sejlere:

*Et vigtigt aspekt af sikkerheden er fornuftig påklædning. Selv om det er varmt inde på havnen, kan det hurtigt blive koldt at sidde i en båd ude på vandet. Vinden køler meget, især når man er våd. Man kan hurtigt blive så kold, at man har svært ved at håndtere båden, og så er man til fare for sig selv. Nye medlemmer skal naturligvis ikke gå hen og købe en dyr våd- eller tørdragt, før den første sejltur. Mindre kan gøre det. Minimum på en normal sommerdag er, at man har noget vindtæt på overkroppen og en T-shirt eller lignende indenunder samt lange shorts. Ikke cowboybukser eller joggingdragter! Men man vil hurtigt finde ud af, at det ideelle er en våd- eller tørdragt. Begge typer har deres svorne tilhængere, så vi vil ikke tage stilling til, hvad der for den enkelte er det bedste. Man må spørge sig for hos de erfarne sejlere. Det eneste vi tør sige er, at våddragter er mere robuste over for rifter og skrammer, og at man svømmer lidt mere ubesværet i dem. Sejlertøj kan med fordel købes brugt. Vi vil meget appellere til forældrene om, at nye sejlere er iført hensigtsmæssigt tøj allerede ved den første tur. Det er synd, hvis man får en dårlig oplevelse af sin første sejltur på grund af kulde. RØS råder over nogle enkelte brugte våddragter, som kan udlånes til nye sejlere, indtil de har fået anskaffet eget sejltøj.*

## **Landkrabber**

I den introduktion til nye sejlere, der udleveres med indmeldelsespapirerne, har vi skrevet:

*Det er en forudsætning for, at aktiviteterne for juniorerne kan gennemføres, at juniorernes forældre deltager i klublivet. De forældre, der har sejlerfaring, vil vi gerne se i kredsene af aktivitetsledere og følgebådshjælpere. De forældre, som (endnu ikke) har sejlererfaring opfordres til at hjælpe til som landkrabber om morgenen og ved middagstid. Aktivitetslederen og hjælperne har travlt med undervisning, tilrigning og benzinpåfyldning af følgebåde, kontrol af radioudstyr og andet materiel, og de trænger også tit til en kop varm kaffe i klubhuset efter sejladsen. Det er også godt, hvis der er en voksen, der kan tage sig af en forkommen Optimist, der sejler ind før tid. Det forventes naturligvis ikke, at alle forældre møder op hver gang, men vi ser gerne, at der altid er mindst 1 landkrabbe, der kan bistå på land med oprydning, af- og oplåsning af klubhus og bådhal samt tilsyn i øvrigt. Vi påtager os gerne at uddanne landkrabber til også at kunne færdes på vandet.*

Når vi gør så meget ud af at skaffe aflastning af AK-lederne, er det vigtigt, at landkrabberne føler, at de yder en værdsat indsats. AK-lederen bør derfor ved starten af hver uge aftale med den udpegede landkrabbe, hvilke aktiviteter, vedkommende kan hjælpe til med. Hvis der ikke er en landkrabbe på listen, bør AK-lederen hurtigst muligt ved ugens begyndelse finde en egnet landkrabbe.

## **Følgebåde og radioer**

Der erindres om, at følgebådene kun må føres af personer, der har bestået RØS' egen følgebådsprøve.

Vær opmærksom på sikkerheden ved sejlads med følgebådene. Især ved manøvrer tæt på sejlerne skal der udvises forsigtighed. Ved manøvrer i nærheden af sejlere, der er faldet i vandet, skal der udvises den største agtpågivenhed for ikke at ramme en sejler med skruen; andre klubber har haft grimme ulykker af den art.

Benzin hentes på Statoil af en autoriseret følgebådskraft. Statoil har RØS-kortet og en navneliste. Der skal skrives under på kvitteringen. Første gang skal underskriften bekræftes af en aktivitetsleder, hvis underskrift er Statoil bekendt. Hvis Statoil skulle glemme at spørge om navnet på aktivitetslederen, bør man gøre dem opmærksom på, at sikring af identiteten er en del af RØS-aftalen med Statoil, så uautoriserede indkøb forhindres. Der skal bruges almindelig benzin 95 oktan blyfri.

Når man sejler ud, skal tanken være fuld eller så godt som fuld. Når man kommer tilbage, skal tankene fyldes op, så de er klar til næste dag. Om nødvendigt må man hente et par dunke benzin hos Statoil, så man ikke skal bøvle med det om morgenen, hvor der er så mange andre ting at tage sig til.

Der skal altid medbringes en radio i følgebådene, også selv om kun 1 følgebåd er ude. Trifoilen hedder RØS 1, Gummibåden hedder RØS 3, og klubhuset hedder RØS 10.

## **Anløbsbroen, Slæbestedet, sejlads ud og hjem**

Erfaringen har vist, at det er forbundet med megen planlægning og afhængighed af forældre at få alle Optier rigget til, søsat og sendt af sted uden skader på joller og udstyr fra den nye anløbsbro syd

for havnen. For at begrænse skader på joller og udstyr kan de sejlere, der af AK-lederen vurderes til at kunne håndtere en jolle sikkert under trange forhold, med fordel rigge til på det gamle slæbested og sejle ud gennem havnen. Tilsvarende kan de sejle ind gennem havnen til slæbestedet for afrigning, når dagens sejlads er afsluttet.

### **Skader og reparationer**

AK-lederen skal sørge for, at småskader bliver udbedret samme dag, som de opstår. Det er naturligvis den sejler, hvis båd er blevet skadet, som har det primære ansvar for at udbedre skader. Ofte er det jo ikke andet, end at nogle bindsler er røget af. Men AK-lederen bør påse, at det sker, og yde fornøden vejledning. Ved større eller mere komplicerede skader kontaktes materieludvalgsformanden (Peter Fibiger-Lundberg) eller en anden kyndig, evt. gregers Treschow.

Ved skader på andres både kontaktes kassereren eller materieludvalgsformanden, som har de fornødne forsikringsoplysninger.

### **Værktøj**

Der er værktøj i værkstedet i grejrummet. Nøglerne findes i de 2 AK-ledersæt i nøgleskabet i kontoret. Værkstedet skal holdes aflåst.

### **Klubhuset**

Der henvises til klubhusreglementet.

Det sker, at nogle af de unge mennesker har været så trætte, da de gik hjem om aftenen, at de ikke har fået ryddet op i klubhuset efter sig. AK-lederen bør som det første sætte et oprydningshold på arbejde, således at klubhuset fremstår ordentligt, når f.x. forældre til nye sejlere kommer ned.

### **Kontoret**

Kontoret på 1. sal skal holdes lukket og låst, når aktivitetslederen ikke er i klubhuset. Der er principielt kun adgang for bestyrelsen og AK-ledere plus hjælpere. Nøgler til kontoret udleveres kun til bestyrelsen og AK-ledere.

### **Førerprøver**

For sejlads med Ynglingen gælder, at der skal aflægges en egentlig førerprøve. Forudsætningen for at gå til prøve er, at man har fornødent kendskab til tilrigning og sejlads. Undervisning og prøveafleggelse forestås af godkendte instruktører, jf. opslag. Efter bestået prøve skrives sejleren på listen i klubhuset.

### **Forholdet mellem lederne og de unge**

Der har i de senere år været fokus på seksuelle overgreb på børn. Efter lovgivningen er enhver form for seksuel kontakt med børn under 15 år forbudt. Det er også forbudt at have seksuel kontakt med børn under 18 år, som ”er betroet den voksne til undervisning eller opdragelse”, eller hvor det seksuelle forhold skyldes misbrug af alder og erfaring.

Når spørgsmålet nævnes i denne vejledning, er det ikke så meget for at indskærpe lovgivningens regler, men snarere for at opfordre AK-ledere og andre til at være opmærksomme på ikke at bringe sig selv i en situation, hvor de med rette eller urette kunne beskyldes for at have krænket et barn. Skulle der opstå en episode, skal bestyrelsen underrettes.

Der indhentes børneattest hos politiet for alle AK-ledere, følgebådsførere, surf-instruktører og andre, som har en ledelsesfunktion over for børn under 15 år.

### ***Forholdet til nye børns forældre:***

AK-lederen må være forberedt på, at de nye børns forældre har meget forskellige forventninger til hvad det vil sige at sejle i Rørvig sejlklub. Nogle forventer, at det ligner en kommunal pasningsordning med lønnet personale og ingen forpligtelser fra forældrene; nogle forventer, at det er en professionel sejl-skole hvor man kan checke børnene ind og ud ligesom på skiskolen i Alperne; andre er usikre og vil gerne høre, hvad de egentlig skal forvente, og hvad vi forventer af dem. De fleste er heldigvis meget hjælpsomme og imødekommne.

Check før båd uddelingen, om der er nye børn. Det skal I jo alligevel aht. båduddelingen og tilrettelæggelse af dagens undervisning. Tal selv, eller lad landkrabben gøre det, med disse børns forældre og inviter dem f.eks. til en snak efter sejladsen og efter afrigningen. Her kan du :

- informere om vores grundlæggende principper om sejlads, både, kammeratskab,
- informere om betaling,
- informere om dine arbejdsvilkår som AK-leder,
- informere om vores forventninger til forældrene (væk også børnene når det regner, det er RØS - vejr hver dag)
- lade dem spørge til det, de måtte undre sig over.

Hvis de beklager sig gentagne gange: bed dem komme igen senere – du behøver ikke at diskutere med forældre, mens du prøver at samle børnene og instruere dem. Eller bed dem ringe til formanden eller bestyrelsen og få en snak om emnet med dem. Prøv evt. at få nogle af de ”gamle” forældre til at snakke med de nye.

Inviter dem til at være med. Foreslå, at de tager en tur med i følgebåd mhp at overveje at tage følgebådsførerbevis. Foreslå, at de tager en prøvetur med en Laser, Snipen eller Ynglingen, så de får mulighed for at sejle på lige fod med børnene. Afvis, at det er for sent at begynde at sejle som voksen. Annoncer vore sociale arrangementer (det er ikke sikkert, de ser opslagene eller har læst bladet), så de føler sig velkomne, og vi får dem inddraget i netværket omkring klubben.

*Ole Brix Andersen*  
*Formand*