

KNS ønsker velkommen til Sommermoro på KNS Seilsportsenter

Sommermoro er fra kl 09.00 til kl 16.00 mandag til fredag med registrering fra kl 08.45, registrering ved inngangen til bryggeanlegget.

Foreldre kan hente barna fra kl 15.30 – hvis tidligere så gi beskjed slik at vi kan komme inn til bryggen.

KNS Seilsportsenter Ulabrand: link til kart: <https://goo.gl/maps/g5qe7SCg89yQuYeB7>.

Ta med utfylt ark informasjon om barnet (ligger som vedlegg) og samtykkeerklæring

NB, ikke send på e-post, disse skjemaene skal trener ha på stedet. Hvis du ikke får printet fyller du ut skjema ved ankomst mandag.

I forkant av uken får alle tilsendt en ny e-post med

Deltakerinformasjon, deltakerliste alfabetisk, deltakerliste fordelt i grupper (nb et foreløpig oppsett, det kan bli endringer da barna får velge hvem de vil være med), trenerteam, bildelink m.m

Vi minner om gode rutiner og hilser på trener når vi kommer og sier takk for i dag og ha det til treneren før vi går.

Spørsmål og beskjeder rettes til trenerteamet

Det er fint om alle har smurt seg med solkrem før de kommer og husk ha med en STOR matpakke og vannflaske, solbriller og caps.

Det vil bli to seiløker hver dag, en før og en etter lunsj.

Før vi setter oss og spiser vil vi at alle skal skifte til tørt tøy, kosedress, joggedress, shorts, t skjorte (avhengig av været)

Før hver seiløkt blir det en gjennomgang med rigging av båter og teori knyttet til øvelsene på vannet. Etter hver seiløkt blir det nedrigging, rydding og en gjennomgang av hva vi har lært, hva som var lett og hva som var vanskelig.

Utstysliste

Solbriller / caps / brem

Seilvest / redningsvest - Vest kan lånes av KNS.

Solkrem

Drikkeflaske

Våtdrakt og våtsko hvis du har

Regntøy / Vindtett tøy og sko som kan bli våte hvis du ikke har våtsko

Ekstra skift (kanskje vi kullseiler)

Varmt tøy

Badetøy

Håndkle

HUSK NAVN PÅ ALT EGET UTSTYR!

KNS effekter:

Selges mandag morgen 08.30 i tillegg til hver ettermiddag fra kl 15. 30 er det salg av KNS effekter, joggebukse, collegegenser, smock top, våtdrakt piquet trøye, klubbjakke m.m
Man betaler med vipps 11646

BILDER:

Alle bildene som blir tatt i løpet av uken finner du på et delt google photo album – last ned og spar på minnene.

I jolle vil man lære: (for de mer drevne seilerne blir det utfordringer tilpasset nivå)

Å stoppe

1. Slippe ut skjøtet
2. Styre opp i vindøyet

Vindøye

Når vi legger oss midt imot vinden vil vi ligge stille med blafrende seil

Skjøtet: det er tauet som vi styrer seilet med – det kalles for et skjøte fordi armen vår ikke er lang nok og vi må skjøte på armen for å rekke ut til seilet

Trimme seil på:

Kryss:

Stramme seil, bom over hjørnet av båten

Slør = vinden rett inn fra siden = vinden tvers = slakke ut til det blafrer, stramme litt inn igjen

Lens, = medvind = slippe seilene helt ut, en passe på å ha fylte seil

På brettet vil man lære:

Bære ut utstyr, lære å rigge brett/seil, tilpasse utstyret, gjennomgang av utstyret og bekledning

Teori og praksisøvelser på land og i vann:

Finne vindretning og prate litt om styrke og str på seilet

Lære å bære brett og seil

Lære hvordan du skal stå på brettet

Lære bruk av opphøveline og bruk av kroppen som vekt

Lære hvordan du skal styre brettet med seilet, gå opp mot vinden , falle av med vinden

Startposisjon / krysstak / seile slør med vinden på tvers

Lære å seile på alle vindretninger, kryss, slør og lens

Svømme under seilet

Padle med brett og seil

Taue prosedyre

Lære å komme seg opp på brettet og ut igjen på sjøen hvis du har drevet i land eller på skjær

Ord og uttrykk

Med vennlig hilsen

Lene Johansen

Ansvarlig for KNS seilskole, kurs og utdanning

lene@kns.no 93 48 43 80

www.kns.no

