

Information om Opti-intro Kursus



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

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. Beløbet indsættes på konto 2413 - 8968 449 444. Husk at mærke betalingen med "Opti-Intro 2011" og deltagerens fulde navn.

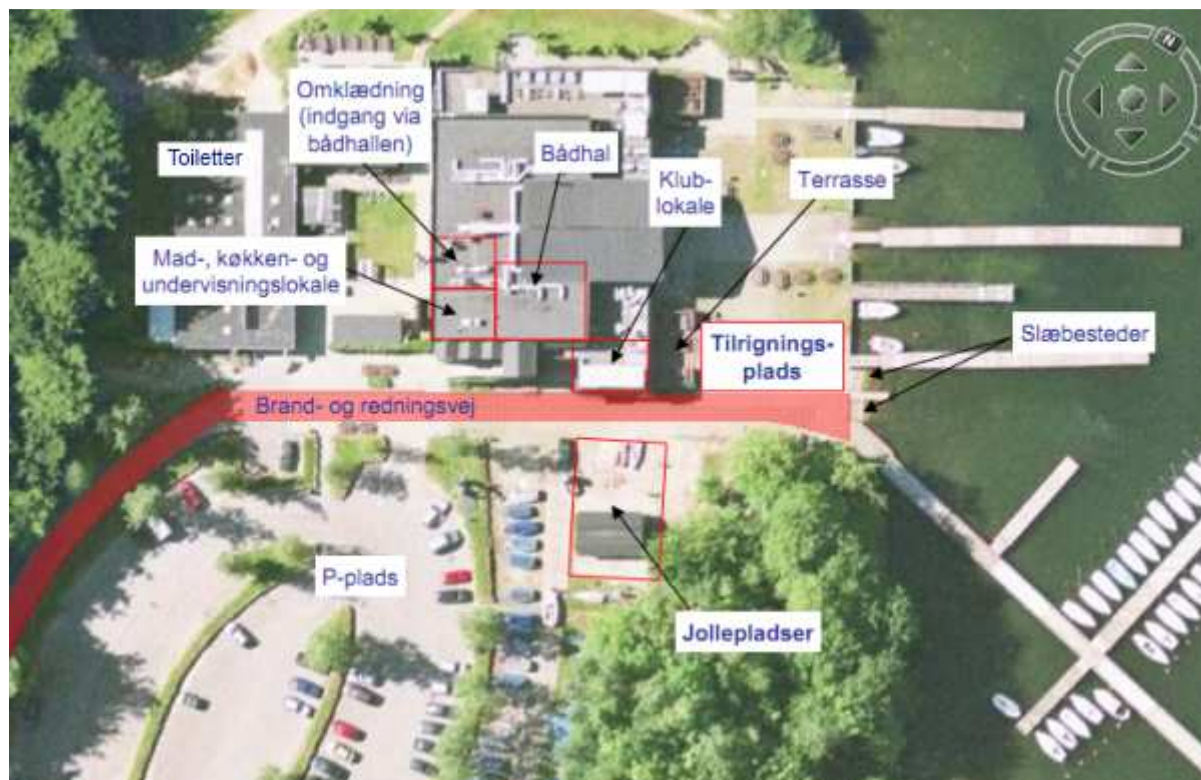
Mødested og -tid

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.



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.
- 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

Der er ikke noget krav om at forældrene skal være til stede under hele træningsforløbet.

Forældrene forventes dog at hjælpe til under den indledende klargøring af både, samt at hjælpe deltagerne med omklædning, herunder på- og aftagelse af våddragt. Men under selve træningen forventer vi at 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.

Forældre som gerne vil blive på havnen kan opholde sig i klublokalet eller på terrassen, hvor klubben stiller kaffe og te gratis til rådighed. Der forefindes desuden trådløst Internet i klublokalet. Kodeord kan udleveres på anmodning.

Mad og drikke

Børnene skal være i aktivitet i et pænt 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 flaske med vand med.

Sikkerhed

Alle deltagere og trænere skal bære svømmevest hele tiden mens de er på vandet, eller opholder sig på broerne. Hvis søskende til deltagerne er med på havnen skal disse også bære svømmevest, hvis de opholder sig på broerne. Veste kan lånes i klubben. Det vil være fint hvis de voksne viser et godt eksempel og også bærer vest hvis de færdes på broerne. Klubben råder dog desværre ikke over særligt mange veste i voksenstørrelse.

Mere information

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

Du kan også kontakte følgende personer fra Ungdomsudvalget hvis du har spørgsmål:

Mikkel Elmholdt

Email: mikkel@elmholdt.dk

Telefon: 50 73 72 55

Bente Stærgaard

Email: bente@destricker.dk

Telefon: 22 58 11 10