

KLUB

KONFERENCEN

Få gang i din ungdomsafdeling!

Oplæg ved Bo Albertsen, Frederiksværk Sejlsportscenter



Lidt historie...

- Hvem er jeg?
- Mine forudsætninger.
- Hvordan er jeg endt her?
- Hvad vil vi gerne opnå?





Hvem er jeg?

Født og opvokset på Thurø hvor det var mere normalt at sejle optimist end at gå til fodbold.

Jeg har det bedst i vandkanten og på havet. Jeg har altid følt at vandet skaber en ro inde i mig.

Har sejlet siden jeg kan huske. Men kommer ikke fra en typisk sejler familie.

Har windsurfet, sejlet Optimist, OK og Europa.

I dag er jeg selvstændig elektriker og har opgaver over hele landet. Det giver gode muligheder for at pleje mit sejler-netværk.





Mine forudsætninger

- Jeg har tidligt været i gang med frivilligt arbejde i junior afdelingen i Thurø Sejlklub.
- I 90'erne sejlede jeg meget Europa jolle. Trænede på Team Danmark centeret i Kaløvig og brugte i det hele taget rigtig mange timer i jollen og på havne både i Danmark og resten af Europa. Dette har givet mig et fantastisk netværk.
- Det skal være sjovt af sejle. Jeg er selv vokset op i et miljø hvor glæden og det sociale blev sat højt.





Hvordan er jeg endt her?

- Længere pause fra sejlsport og frivilligt arbejde.
- Startede i Arresø Sejlklub i 2021.
- Flyttede til Frederiksværk Sejlklub i sommeren 2023.
- Tidligt i 2024 blev jeg Centerleder i Frederiksværk Sejlsportscenter samt medlem af bestyrelsen i Frederiksværk Sejlklub.





Hvad vil vi gerne opnå?

- Vi vil gerne give andre mulighed for at opleve glæden ved at sejle og dyrke sejlsport.
- Skabe stærke sociale relationen på tværs af aldersgrupper, netværk og miljøer.
- Skabe et miljø hvor der er plads til individet samtidig med at sammenholdet forstærkes.
- Vi vil gerne styrke et fællesskab hvor det bliver sjovt at lære samt udvikle sig.





Vejen til Frederiksværk Sejlsportscenter



- Frederiksværk sejlklub har gennem mange år været ret anonym. Dette ændrede sig i 2023.
- Sommeren 2023 afholdt sejlklubben U-DM for en mands joller.
- En større gruppe sejlere, ungdomsledere og instruktører flyttede fra Arresø Sejlklub og blev medlemmer i sejlklubben.
- Nye tanker om det at dyrke sejlsport.
- I November 2023 lukkede ungdoms/junior afd. og Frederiksværk Sejlsportscenter blev født.



Hvorfor et Sejlsportscenter?



- Vi havde brug for en frisk start. Noget som kunne samle nye, som eksisterende medlemmer.
- En afd. uden alders definition gav rigtig god mening.
- Sejlsportscenteret er kædet sammen med det sportslige ved sejlads.
- Åbner mulighed for at alle aldersgrupper kan dyrke sejlads som en sport
- Centeret samler dem som gerne vil blive bedre sejlere. Dem som vil træne og måske kapsejle.



Hvad fokuserer vi på?



- Vi vil gerne skabe et stærkt sammenhold på tværs af aldersgrupper.
- Det sociale er meget vigtigt og vi sætter en ære i at tage godt imod nye medlemmer.
- At være en god ven, tale pænt til hinanden og hjælpe hvor man kan.
- Vi vil udvikle og undervise sejlere så de sammen får en masse fantastiske oplevelser.
- “Ung til ung” instruktører. Undervisning/træning i øjenhøjde.



Hvad gør vi?



- Aftensmad for ALLE på trænings/teori aftener.
- Sejler hverdags aftener i sommer havvåret og på lørdage om vinteren.
- Holder fast i en ugentlig teori aften hele vinteren.
- Vi mødes til arrangementer i klubben (Foredrag, ser SailGP osv.)
- Afholder fælles Camps med naboklubber.
- Afholder fælles træning/teori med naboklubber.
- Afholder stævner.



Samarbejde med naboklubber



- Vi har gennem flere år haft et samarbejde med Gilleleje Sejlklub og nu også Frederikssund sejlklub.
- Flere sejlere samles og det gør det nemmere at komme op over kritisk masse.
- Der afholdes hvert år 2 stk. SailCamp Nordsjælland hvor der i år har været mere end 30 sejlere til hver.
- Klubberne styrkes ved at fastholde sejlerne i gode sociale relationer.
- Større arrangementer kan lettere løftes med flere frivillige.



Værktøjer?



- Spis sammen. Det har den største effekt!
- God kommunikation. Whatsapp.
- Lav forventningsafstemninger.
- Lav et årshjul og læg en plan. Gerne også 3-5 år frem.
- Lav trænings/teori planlægning i god tid.
- Lav nyhedsbreve til sejlklubbens medlemmer. Vær synlige.
- Lav og brug dit netværk. Spørg om hjælp og tilbyd din egen.
- Ræk ud til Dansk Sejlunion. De hjælper gerne.



Tips og gode idéer



- Søg fonds midler. Hempel Søsat har givet os 2 x 30.000kr i år.
- Snak med skoler om at få nogle idrætstimer på havnen.
- Snak med fritidsordning/ungdomsskoler om tilbud på havnen.
- “Inviter en ven” dag.
- Skaf SUP-boards eller sit-on-top kajaker til klubben.
- Hav mindst 5 våddragter/svømmeveste i forskellig størrelser hængende.



Tips og gode idéer



- Vinterbadning på teori aftener. Præmier til dem der oftest er i.
- Hav brætspil, kortspil, terninger osv. i klubben.
- Tur i svømmehallen. Planlæg svømmeprøve samtidig.
- Tube, vandski og wakeboard på en vindstille sommer aften.
- Tilbyd Speedbåds certifikat for sejlere over 16 år samt forældre.
- Bliv synlige. Snak med folk på havnen.
- Lav camps og ikke stævner.
- Leg og lær.



Hvad har 2024 budt på?



- SailCamp Nordsjælland juni. Støttet af Hempel Søsat.
- Tera Camp. I samarbejde med RS Tera - Danmark
- Åbent Sejlsportscenter arrangement ifbm. Nordlys Festival.
- SailCamp Nordsjælland august. Støttet af Hempel Søsat.
- UngEvent i samarbejde med Dansk Sejlunion. Støttet af Hempel Søsat.
- Sprint Stævne i samarbejde med Dansk Sejlunion.



Sprint Stævne





Sprint-sejlads



- 4 stævner i 2024 – KDY, Aarhus, Frederiksværk og Svendborg Sund
- Gode og nye sejladsoplevelser til de unge sejlere
- Nemt at deltage
 - Ingen egen jolle
 - Korte sejlads
 - Hjælp / guidance under sejladsen
 - Socialt fællesskab både på land og vand



Oplevelser fra sprint-sejlads

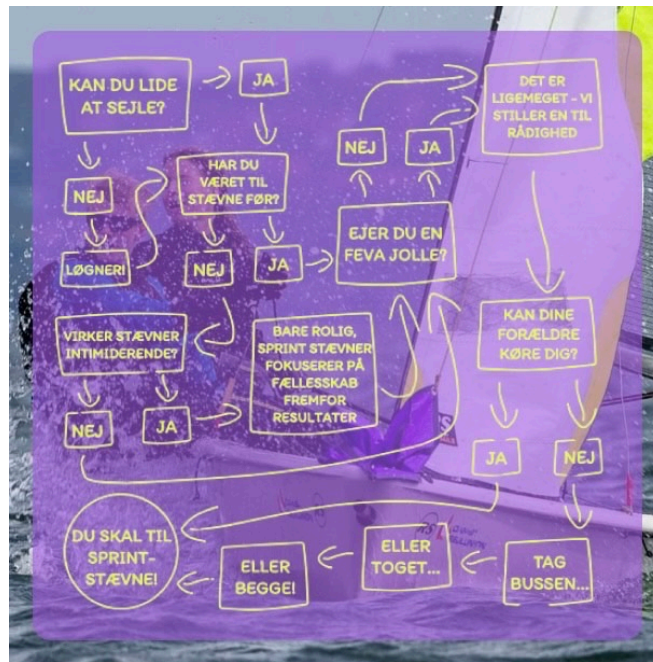
- Oplevelse af at vi ser andre sejlere til sprint, end vi normalt ser til stævner
 - Ikke meget for stævner
 - Logistik – tag toget
- Det sociale ved konceptet er væsentligt
 - Giv plads og tid til det sociale
 - At hjælpe på dommerbåden eller i trænerbåden



Sprint-sejlads, nemt at arrangere



- Sprint kan komme i mange former - I bestemmer
 - Camp
 - Stævne en eller to dage
 - Klubaften
 - Sprint i 2025?



A large SPRINT logo centered at the top of the page, with a red sail icon and the word "SPRINT" in blue above a blue wavy line.



Baggrund for sprint

Sprint-sejlads er tiltænkt unge i alderen 12-17 år. Klubben (måske i samarbejde med naboklubben) stiller joller til rådighed til stævnet, så sejlerne ikke selv skal medbringe jolle.

Sprint-sejlads er korte sejlads i fleet-race format, hvor op til 6 joller sejler mod hinanden ad gangen.

Hvad er sprint-sejlads?



Øvelse

Målet med sprint-sejlads er at gøre det nemt for sejlerne at deltage i stævnet. De kan pakke deres sejler taske og hoppe på toget til stævnet.

Sprint-sejlads skal ligeledes være nemt for klubberne at afholde. Det afholdes med få remedier.

Sprint-sejlads kan

1. Fremme tilgængelighed for unge sejlere
2. Gør det nemmere og mere attraktivt for klubben at arrangere stævner
3. Styrke det sociale fællesskab og læring blandt de deltagende hold

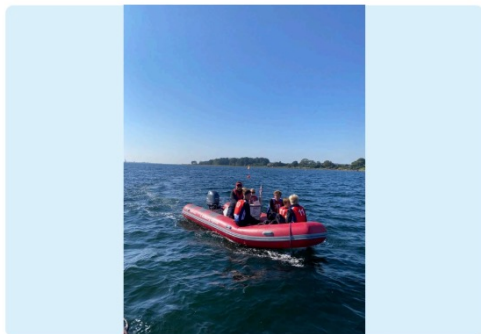
Øvelsesopsætning Sejladserne

Der sejles efter et flight-skema, som fortæller hvilke hold der skal sejle i pågældende sejlads og sikre at alle møder alle. Der vil derved være hold der sidder over i hvert race, disse hold observerer kapsejladsen fra sidelinjen. Her kan de eksp. hjælpe ombord på dommerbåden, være med i trænerbåden eller socialisere i skifte-båden.

En stor del af sprint-sejlads er også det sociale på land før og efter sejladsen. Derfor kan det være oplagt at inddrage sejlerne i tilrigning og afrigning af jollerne.



Opgaver under et sprint-stævne



Øvelse

Under sprint-stævnet vil der være forskellige opgaver som skal løses.

I kolonnen til højre er en beskrivelse af tre primære opgaver.

Det er en god ide at tænke sejlerne ind i opgaverne, brug sejlerne som hjælpere når de sidder over i en sejlad. Herigennem får de også indsigt i de frivillige opgaver der er ved et sejlastævne.

Umpire: I sejladsbestemmelserne ligger der på til direkte dømning på vandet. Der gives rødt flag ved fejl og grønt ved ingen fejl eller hvis umpire ikke har set fejlen. Der appaleres til at sejlerne i høj grad selv dømmet og tager straf hvis nødvendigt. Dog kan det være vanskeligt at finde frivillige til denne opgave. Her kan det være en mulighed at træneren også fungere som umpire eller det skrives ind af sejladsbestemmelserne.



Øvelsesopsætning

Baneleder: For banelederen er det centralt at skabe gode rammer for kapsejladserne. Sejladserne skal være korte, 10-12 minutter. Mellem hver sejlad skifter sejlerne rundt og der skal derfor sættes tid af til skift.

Det vil være oplagt at et par af sejlerne kommer over og hjælper med forskellige opgaver på dommerbåden i de sejladser de sidder over. Her kan de eksp. hjælpe med flag, lydsignaler eller måltagning. Det er her godt at give dem et par simple opgaver som giver dem indsigt i banelederopgaven.

Træner: Sprint-sejladser ligger op til at der guides under sejladserne. En god tommelfingerregel er at hjælpe bagerste båd først. Derved er man med til at sikre at alle får en god oplevelse.

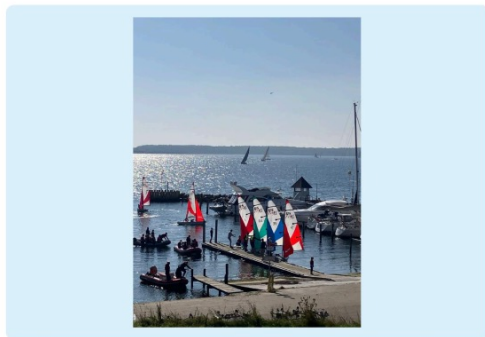
Bemandingsplan

Bemandingsplan

Opgaver	Ansvarlig	Note
Dommer/um pire + Baneleder		Umpire opgaven kan evt. undlades, hvis dette skrives ud af NoR + Si
Joller		Tjek op at alle joller er i okay stand. Her er det primært en god ide at tjekke <ul style="list-style-type: none"> - Fald - Blokke - Skøder - Ror og sværd
RIB's		Udkast, alt efter antallet af deltagere kan dette variere <ul style="list-style-type: none"> - 1* trænerrib - 1* mærkerib - 1*skifte rib
Dommerbåd		Her kan godt bruges en gummibåd eller lign.
Baneudstyr		<ul style="list-style-type: none"> - Mærker (1 top, 2 gate, 1 startlinje mærke) - Flag (rød, gul, grøn startflag) - Startmærkeflag (orange flag)
Træner		Konceptet ligger op til at der trænes under stævnet. En træner vil under stævne har stor indvirkning på at selv de sejlere der ikke er så komfortable i at sejle stævne får en god oplevelse.
Hjælpere		Dette er et udkast. Måske i tænker der er brug for flere eller færre. <ul style="list-style-type: none"> - Forplejning: 1-2 hjælpere - Dommerbåd: 1-2 hjælpere - Koordinator på vand: 1 hjælper (kan evt. være træneren eller en øvrig hjælper på vandet)
Forplejning		Forslag <ul style="list-style-type: none"> - Frokost - Efter sejl snack - Snacks (Mustibar + frugt) som kan serveres til sejlerne på vandet.
Andet		<ul style="list-style-type: none"> - Præmier Det kan være en god ide med et par præmier til stævnet. Vi har brugt følgende til præmier:



3 ideer til afholdelse af sprint-sejlads



Øvelse

Sprint-sejlads kan holdes i mange forskellige formater. Her på siden finder du forskellig inspiration til afholdelse af et sprint-stævne.

Træningsaften stævne:

Sprint-stævnet vil kunne afholdes en hverdagsaften. Her vil de lokale klubber kunne samle 4-6 feva joller og afholde sprint-stævne aften for sejlerne. Der vil kunne mødes som normal tid ved klubften, hvorefter der sejles et par timer efterfulgt af fælles aftenmad.

Øvelsesopsætning

Stævne (en eller to dage): Sprint stævne kan afholdes som et stævne over en eller to dage. Her kommer sejlerne lørdag formiddag hvor der rigges til i fællesskab og sejles stævne indtil hen på eftermiddagen. Frokosten kan spises på enten land eller vand.

Sejles stævnet over to dage anbefaler vi at der arrangeres fælles overnatning for sejlerne, evt. i klubhuset.

Camp: Sprint vil kunne laves som camp i en weekend. Her kunne der lørdag være træning for sejlerne, hvor der kommer en introduktion til bådene og sejlerne får lov til at prøve kræfter med feva-jollen. Sejlerne vil stadig under træningen skulle skifte både. Laver man det over to dage kunne dag 2 være "kapsejlads", hvor man sejler kapsejlads i sprint format. Ved camp formatet har sejlerne mulighed for, at have fået en introduktion til feva jollen og sejladformatet. De vil være godt rustet til anden dagen, hvor den står mere i kapsejladssens tegn.

Hvad skal jeg bruge af materiale for at afholde sprint-sejlads?



Øvelse

Sprint-sejlads er forsøgt at holde simpelt, derfor skal der ikke bruges mange materialer .

Dommerbåd (kan være en gummibåd)

Et par følgebåde (alt efter antallet af deltagere)

Mærker, 3-4 mærker alt efter valg af bane.

Startflag

Lydsignal

Øvelsesopsætning

Det vil være en god at markere holdene med forskellige numre, så man kan kende forskel på dem ved måltagning og vil bytning mellem sejladserne.

En ide til hvordan I kan markere sejlerne er ved at give dem overtrækstrøjer på, hvor der står nummer på. Har man ikke det kan i evt. sætte tape på deres veste, hvor der skrives et nummer.

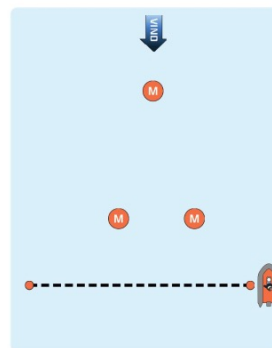
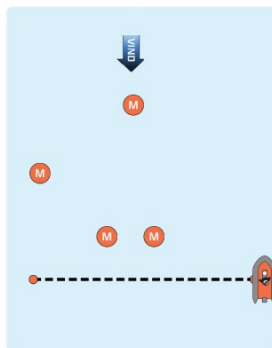
Det er også en god ide at markere bådene, da det gør det nemmere ved bådskitte og måltagning.

Bådene kan eksempelvis markeres med tape i forskellige farver.





Forskellige baner og startprocedure



Øvelse

Sprint-sejlads kan sejles på forskellige baner. Ovenfor er et par bud på hvordan banen kunne se ud.

Øvelsesopsætning

Startproceduren ved sprint kan gøres meget simpel ved en 3 min start, med rød, gul og grøn flag.

3 min: Rødt flag op

1 min: Gul flag op

Start – Grønt flag op



Hvad gør vi nu?



- Hvem kan i få med på holdet?
- Tag kontakt allerede idag. Lav aftaler og planlæg et møde.
- Lav en aftale med en fra nabo klubben. Måske er de her idag?
- Indkald forældre og sejlere til et møde. Hvad er deres ønsker og forventninger?
- Lav faste aftaler omkring teori, træning, instruktør/træner ansvar.
- Opret en kommunikations gruppe med alle i. F.eks. via Whatsapp.



Spørgsmål?



- Hvad er jeres tanker?
- Hvilken gulkorn sidder i med?
- Hvilken forhindringer ser i?
- Hvor vil i starte?



Husk!



- Det skal være sjovt at komme i sejlklubben.
- Fokuser på det sociale. Det fastholder de unge.
- Ikke alle er klar til at komme på vandet den første dag/uge/måned. Det skal nok komme.
- Planlæg spising for alle. Også forældre og søskende. Madlavning går på skift og udgiften deles f.eks. på mobilepay.
- Hav kaffe på kanden til de forældre der ikke tager med på vandet. Det er vigtigt at de bliver på havnen og får noget social med de andre forældre. Giv dem evt. opgaver.
- Ræk ud til naboklubber og Sejlunionen. Det skaber et stærkt fællesskab.
- Sig ja til arrangementer i sejlklubben. Det skaber liv og opmærksomhed på jer.
- Skab netværk hvor du kan. Det er gør arbejdet utroligt meget lettere.



Mange tak for i dag. Vi ses på vandet!



KLUB
KONFERENCEN

Dansk Sejlunion
Christina Andersen, Sprint Koordinator
christina@sejlsport.dk
27641465

Frederiksværk Sejlsportscenter
Bo Albertsen, Centerleder
bo@te2.dk
53693260