

Øvelsens navn:

Bjærgning for surfere

Kategori:

Svømmehalsøvelser

Antal både:

Mindst en windsurfer med rig

Sejlernes niveau (Dansk Sejlunions diplomsejlerskole):

Windsurf Diplom 1, 2 & 3

Ressourcer:

Passende antal windsurfere med rig i forhold til antallet af deltagere

Formål:

- Tryghed
- Selvtillid
- Sikkerhed
- Samarbejde

Mål:

At sejleren bliver fortrolig med at rigge sit grej af i vandet.



Opsætning af øvelsen:

Et fuldt oprigget sæt windsurfudstyr placeres i den ene ende af bassinet. Sejlerne skal skiftevis rigge sejlet af og placere bom, mast og sejl på brættet. Når rigdele og sejl er placeret på brættet, padler sejleren to banelængder, hvorefter grejet taget op af vandet. Næste sejler rigger windsurferen til og går i bassinet. Sørg for at have et passende antal windsurfere til antallet af deltagere.

**Variation:**

- Mindre erfarne sejlere kan prøve øvelsen i et lavt bassin. Mere erfarne sejlere bør prøve at rigge af, hvor de ikke kan bunde. Denne variation gør, at alle kan prøve under trygge forhold.
- Prøv at udfør øvelsen med to sejlere og to tilrigoede windsurfere. Kun det ene sæt skal rigges af. Instruktøren har en snor i det andet bræt og kan trække det rundt. Sejlerne skal sørge for at holde begge sæt udstyr tæt ved hinanden, ligesom i en autentisk situation.

Fokus punkter:

- Bevarer sejleren roen?
- Hjælper sejlerne hinanden og fordeler opgaver mellem sig, når man prøver at holde styr på to windsurfere?
- Sørg for at gøre det klart for sejlerne, at afrigning af udstyret er den absolut sidste løsning i en presset situation.