

# Velkommen til Hjeltestad Seilforening sin sommerseilcamp!

Hei! Selv om det er mye sommer igjen, nærmer vi oss oppstarten på Hjeltestad Seilforening (HjS) sin sommerseilskole. Her kommer litt informasjon.



## Opplegg

Gjennom uken vil vi kombinere seiling med en del andre aktiviteter. Så sant været tillater vil vi legge opp til at mesteparten av aktivitetene og lunsjer blir på sjøen eller i skjærgården. Vi vil dele barna i grupper, når det er praktisk og samle dem når det er best. Selv om vi har fokus på å ha det kjekt, har vi også noen læringsmål som utgangspunkt. Spør gjerne hva barnet har lært i løpet av dagen. Aktivitetene vil bli tilpasset værmeldingene.



## Praktisk informasjon:

### Deltakere

På aktivitetsuken vil vi ha barn i alderen 9-12 år. HjS vil stille med erfarne trenere. Hvem som blir med hvor vil variere litt etter hvilket opplegg vi har for dagen.

### Tider:

- Sommerseilskolen er satt til klokken 09:00 – 15:00
- På første dag vil vi ta imot og hilse på alle som kommer, så tar vi en oppstart med informasjon om sikkerhet og opplegg for uken. Om noen foreldre vil bli litt i oppstarten, så er det helt ok.

**Oppmøte:** Hjellestadvegen 311, ved Hjellestad fergekai og Bunnpris butikken.

### Mat - Lunsj i skjærgården:

Ta med matpakke og drikkeflaske. Sørg ellers for at de har fått i seg litt mat og drikke før de kommer. Vi satser på å ta flere av lunsjene våre ute i skjærgården hvis været tillater det.

### Sikkerhet og regler:

- Utenfor markerte soner, må alle barna bruke redningsvest. Dette vil i praksis være rett nedenfor inngangen til nauset. Dette gjelder også i forbindelse med alle utflukter og tid på/i sjøen. Dette kommer vi til å være tydelig og strenge på.
- Man må være grei mot hverandre og respektere beskjeder fra trenere.
- Bading skal kun skje når dette er avklart med trener.
- I forbindelse med sjø og utflukt vil alle trenere og ansvarlige ha VHF. Vi bruker kanal 67.
- Vi vil ha inn/utsjekking.

### Kontaktinfo/spørsmål:

Spørsmål kan sendes til: [seilskole@hjs.no](mailto:seilskole@hjs.no). Kontaktpersoner finnes her: <https://hjs.no/om-hjs/styre/>

### Klær og utstyr

Vi anbefaler at alle har hel våtdrakt og helst våtsko. Dette kan kjøpes relativt rimelig på XXL eller Europris. Utstyr kan også lånes gratis på «BUA Hjellestad» om de har noe inne.



Videre må de ha med seg:

- Flere skift, noe varme klær selv om det er sol. De kan bli kalde etter mye tid i sjøen.
- Regntøy/ støvler dersom det er dårlig vær
- Badetøy og håndkle
- Joggesko
- Solkrem. Smør barnet i forkant hvis det er meldt pent vær.
- Matpakke og drikkeflaske
- Våtdrakt
- Redningsvest (helst seilervest uten krage)
- Solbriller (det hender at det kan være greit å ha)

*Tips: I forhold til våtdrakt vil de fleste klare seg fint med en «vanlig» som er 3/4 mm tykk. Hvis barnet fryser lett, er 4/5 mm å anbefale. Våtdrakten bør ikke være altfor løs, da den da ikke holder på varmen.*

Tøy tas hjem og tørkes/erstattes til neste dag.

*Tips! Ta med plastpose, slik at man kan separere vått og tørt tøy etter dagens økt.*

Spør gjerne trener og barnet om det har gått greit og spesielt om de har blitt kalde. Vi er særlig opptatt av å finne løsninger for de som blir kalde lenge før de andre.

*Tips! Når man bruker våtdrakt kan det bli kaldt av flere grunner, tynn drakt, kaldt i luften, vind eller at drakten ikke passer så godt. For å holde bedre på varmen hjelper det godt å ha et tynt vindtett plagg (vindjakke e.l) utenpå våtdrakten. Lue, hansker og buff hjelper også.*

Som nevnt kommer vi til å ta lunsj i skjærgården og bruke litt tid på øyene. Vi vil nevne at som de fleste andre steder i naturen kan flått også forekomme også her. Våtdrakt og våtsko beskytter godt mot dette og vi holder oss i hovedsak ved vannkanten, så sjansene er nok små for å få noe.

Det blir av og til tatt en del aktivitetsbilder og video underveis som dere kan få etter vi er ferdig. Noen av bildene vil også bli brukt på vår internettside og i brosjyrer. Dersom du ikke ønsker at ditt barn skal bli tatt bilde av eller filmet, gi beskjed ved oppmøte.

Gi oss beskjed om barna har noen form for allergier eller sykdom som vi bør være klar over.

Vi gleder oss og er sikker på at vi får en fin uke sammen. Lurer dere på noe så ta kontakt.

## **Påmelding og betaling**

Om man ikke har betalt, send en e-post til [seilskole@hjs.no](mailto:seilskole@hjs.no) for oppfølging.

