

VÄLKOMMEN TILL LÄGER I STENUNGSUND!

Svenska
Optimistjolleförbundets
6-7 augusti, 2022



Välkommen till läger i Stenungsunds Segelsällskap!

Den 6–7 augusti styr SOF upp en helg för juniora tränares utveckling i Stenungsund. Syftet med helgen är att låta seniora tränare stötta och coacha juniora tränare. Seglare kommer få feedback av både juniora och seniora tränare. För att helgen ska vara möjlig att genomföra krävs det ett deltagande från alla tre kategorier: juniora tränare, seniora tränare samt seglare. Minimum antal seglare: 20 st.

Tränare

Josefine Åkesson kommer vara huvudtränare tillsammans med både seniora och juniora tränare.

Plats

Stenungsunds Segelsällskap.

Pris och anmälan

Priset är 600 kr per seglare.

Anmälan görs på SOFs hemsida

Vi ser helst att avgiften swishas till 123 652 4300 men det går också att betala med plusgiro 623682-2.

ANGE SEGLARENS NAMN.

Sista anmälningsdag är 3 augusti, 2022.

Program

Lördag kl. 9.00 registrering och riggning
kl. 9.30-12.00 Förmiddagsspass
lunch
kl.13.30--16.00 Eftermiddagsspass

Söndag 9.30 - 12.00 Förmiddagsspass
lunch
13.30-16.00 Eftermiddagsspass

Seniora tränare

Är huvudtränare för röd/svart grupp i hemmaklubben och har något/några års erfarenhet av att vara tränare. Vi ser gärna att tränaren engagerat sig i tidigare SOF arrangemang så som region- & riksläger, mästerskap eller riks- & regionkval. Dessa tränare får lön under helgen.

Juniora tränare

Har ett stort intresse av att utvecklas. Kan ha varit tränare på regionkval, men är inte nödvändigt. Är eller ska bli tränare för blå/röd grupp och vill få extra coachning från de seniora tränarna. Dessa tränare arbetar oavlönat.

Seglare

Seglare från blå till röd nivå är välkomna att anmäla sig och vara med på träningshelgen.

Saker att ha med:

- Medtag lunch båda dagarna
- Vattenflaska
- Fyskläder
- Badkläder

VIKTIGT!

- Under rådande omständigheter stannar man hemma om man känner av det minsta symtom på sjukdom, även om det bara är litegrann.
- Eftersom att allergiker kan finnas med på lägret är det totalförbud mot nötter under hela lägret.

Ordningsregler:

- Respektera alla andra deltagare på lägret.
- Respektera ledarna och deras tillsägelser.
- Kom i tid till alla aktiviteter och samlingar.
- Lämna inte hamnen eller området utan att ha pratat med en ledare.
- Bär alltid flytväst när du vistas i eller på båt/brygga.
- För att du ska orka genomföra lägret på ett bra sätt är det viktigt att du äter och dricker ordentligt när möjlighet ges

Nu hoppas vi på riktigt goda seglingsförutsättningar och ett kul läger ihop!

VÄLKOMNA!

Kontakt:

Josefine Åkesson, 0760249524

