

Träningsmanual J/70 2023

Anmälan och generellt

- Utse en lagkapten
- Lagkapten anmäler sitt lag till J/70-träningen
- TIPS: friskvårdsbidrag brukar kunna täcka anmälningsavgiften, kolla upp det med din arbetsgivare
- Deposition som motsvarar självrisken innan första träningstillfälle, fås tillbaka efter sista träningstillfälle såvida inga skador.
- Hantera båtarna som om de vore dina egna eller bättre
- Följ rutiner/schema för tvätt och underhåll av båtarna
- Meddela i chatten vid eventuell skada, åtgärda om möjligt

Lagkaptenens uppgifter

- Kommunikatör gentemot tränaren och klubben
 - Kommunikation sker främst via Whatsapp
 - Kommunikation sker även via kallelser, samt svar på kallelser, genom Sportadmin
- Lagkaptenen ansvarar för att det dyker upp ett fullt lag till varje träning eller lämnar återbud snarast möjligt
- Inför varje träning svarar lagkapten på kallelsen på Sportadmin
- Inför träningsstart ansvarar lagkaptenen för att boka individuellt möte med huvudtränaren för att gå igenom förväntningar, mål och önskemål med säsongen
- Lagkaptenen ges möjlighet till kranutbildning

Upplägg träning

- 17.00 ses på bryggan, 17.30 riggade och klara för genomgång med tränare
- Klara senast 20.00

Säkerhet

- Ansvarig tränare avgör om rådande väderförhållanden är seglingsbara eller inte
- Vid inställd segling tar lagen och tränaren hand om båtarna
- Krav på flytväst samt lämpliga kläder/utrustning efter väder och säsong

Vid skada

- Går någonting sönder eller upptäcker ni slitage som behöver åtgärdas:
 - Kommunicera detta till tränaren
 - Om segel gått sönder, ta med detta efter träningen och lämna det direkt till Gransegel i Småbåtshamnen

- Observera att det förutsätter att laget går igenom checklista innan och efter användning, för att kunna härleda ansvar vid ev skada

Checklista J/70

Före segling

- Kontrollera att båten inte har några skador och är i det skick den skall vara
- Kontrollera kanten runt om och fören för att se kollisionsskador
- Kontrollera riggbultar och saxpinnar
- Kontrollera att lattorna är hela och riktigt fastsatta i seglen
- Kontrollera att all utrustning enligt utrustningslistan finns i båten - måste i så fall fixa utrustningslista
- Stäm all utrustning mot utrustningslistan i båten. Alla som använder båtarna har skyldighet att rapportera skador, tappad utrustning eller förslitning av någon utrustning till tränaren

Under segling

- Var rädd om båt och segel!
- Fladdra inte segel i onödan
- Krocka inte (i andra båtar, brygga eller pelare)
- Gå inte på grund
- Ta inga risker

Efter segling

- Förtöj ordentligt
- Häng ut fendrarna
- Skölj av båten, var extra noga med block och cleats
- Sätt upp fockkappellet med gennakerfallet
- Rulla storseglet snyggt och sätt på kappellet, gennakern läggs luftigt i förpiken
- Skölj och häng upp fock- och gennakerskoten inne i båten
- Häng upp bommen i storfallet och sträck upp alla fall så det inte slår i masten
- Töm båten på vatten och skräp
- Fäst rodret i akterstagstampen
- Sätt för luckor
- Segel lämnas satta med kapell på.
- Båtarna ska städas och tömmas på alla medhavda prylar och skräp samt svampas ur efter varje segling.