**INFO JOLLETRÄNING 2019**

Välkommen till jolleträning hos Ljungskile Segelskällskap.

**Tisdagar:** Träna mera och Segla skoj

**Torsdagar**: Segla skoj och Vårserien + Höstserien

**Start:** torsdag 2 maj

**Avslutning:** torsdag 26 september med utdelning av utmärkelser

Samling kl. 17.00 Genomgång 17.30 riggade och ombytta

Genomgång med fika kl. 19.15

Datum Vårserien: Maj 2, 9, 16, 23, Juni 6, 13

Datum Höstserien: Augusti 22, 29, September 5, 12, 19, 26

Sommarträning 18 juni – 15 augusti.

Ingen träning vecka 32 med anledning av vårt RS Tera VM.

***Alla kan vara med som är medlemmar och det kostar bara en träningsavgift på 600 kr för perioden maj – september.***

*Planering TRÄNA MERA gruppen våren 2019*

* Tränargruppen kommer att väva in regelkunskap på olika sätt vid varje träningspass.
* Träningen kommer att genomföras i RS Tera, 2-krona eller RS Feva. Tränaren ansvarar för träningen och upplägg med val av båttyp.
* Kom i tid och respektera tränarnas upplägg av träningen, då det finns en genomarbetad strategi och planering.
* Gemenskap, glädje och fokus är självklara ingredienser på varje träningspass.

*Planering SEGLA SKOJ*

* För alla som inte vill segla så mycket runt bojar och på en bana.
* Vi lär oss olika seglingskunskaper genom blandade övningar med mycket lek och tokigheter.
* Erfarenhet från tidigare seglarskolevecka

*FÖRÄLDRAR HJÄLPER TILL ATT BEMANNA SÄKERHETSBÅTAR, BRYGGA, CAFÉ*

LjSS träningar på tisdagar och torsdagar är unika och populära som vi vill att dom skall vara.

För att kunna bedriva träning **MÅSTE** föräldrar hjälpa till på olika sätt.

Säkerhet och närvaro i segling är oerhört viktig och självklart något som alltid går i första hand.

**BEMANNINGSLISTA** kommer nu att införas för att kunna hålla ambitionsnivån och den säkerhet som krävs. Bemanningslistan publiceras separat på hemsidan.

PÅ ALLMÄN BEGÄRAN ÅTERKOMMER

13 juni ***Gum och Gubb segling*** för föräldrar och arrangeras av ungdomarna, mer info kommer.

**Råd till föräldrar** – Fråga vad du kan hjälpa till med som har med träningen att göra.

Låt barnen rigga sin båt och hjälpa varandra.

**Råd till ungdomarna** – Hjälp varandra, ha skoj och lyssna på tränaren.