



SLETTEN BÅDEKLUB

Checkliste for træner i Sletten Bådeklub ved stævnedeltagelse

Før og efter dagens kapsejladsskal træner:

- afholde skippermøde **2 timer inden start** hver dag, hvis ikke andet tidspunkt aftales specifikt. På skippermøde gennemgås kapsejladssbanen, baneområde, klasseflag, vejrvarsel, evt holdopdeling, og andre aktuelle sager
- afholde de-briefing efter endt kapsejladssdag så snart alle er på land. Erfaringer fra dagen gennemgås.
- Hjælpe til med sejltrim, og generelt være tilgængelig for sejlerne inden de går på vandet.

Ved flere trænere til et stævne, skal hver træner afholde separate møder med sit A, B eller C-hold.

På vandet:

I løbet af dagen forventes at træner skal ha snakket med og lyttet til alle sejlerne enkeltvis.

- Før og mellem kapsejladser skal træner:
 - ligge tæt ved dommerskibet, og påse at sejlerne også holder sig i nærheden af startområdet, og generelt være tilgængelig og opmærksom på sejlerne hele tiden
 - **informere sejlerne om observationer af vejr, vind-, strøm- og baneforhold. Træner skal hjælpe sejlerne med at bruge informationen til at træffe egne valg gennem kapsejladssbanen**
 - påminde sejlerne om sejltrim, krydstest, linjecheck og fartstest, og hjælpe til ved behov
 - give sejlerne individuel tilpasset tilbagemelding, og ny motivation. **Husk ros!**
 - påminde sejlerne om mad, drikke, tøj osv.
- Under sejladsen skal træner observere sejlernes start, vejvalg, trim og teknik som grundlag for diskussion og tilbagemeldinger efter endt sejlads – både Sletten-sejlerne og andre sejlere der udmærker sig. Hvis muligt skrive ned pladsering ved et eller flere mærkerundinger.

Andet:

- Træner har ansvar for check af opslagstavle for evt beskeder og ændringer i sejlbestemmelser, og skal ikke forlade sejlklubben før protestfristens udløb. Dersom en Sletten-sejler er indblandet i protest, skal træner følge op og hjælpe vedkommende gennem processen.

- Træner skal have med sin egen værktøjskasse i rib med anvendelig ekstraudstyr som eks. diverse bindsler, sejltape, duct tape, kniv, strøm- og vindmåler etc.
- Træner sørger for (ved hjælp af forældre) at der er benzin til rib, og ellers at rib er forsvarlig fortøjet, ren og ryddigt.
- Det forventes at A-trænere specielt, bruger landsdækkende stævner til at holder sig opdateret og orienterer sig omkring hvad som bruges og udvikles indenfor udstyr, teknik og trim blandt de bedste sejlerne i klassen.