

Att åka på regatta

När man åker på en regatta är det en hel del planering och förberedelser som behöver göras innan. Vidare är det viktigt att det är tydligt vad coach ansvarar för och vad föräldrarna ansvarar för.

Nedan är ett försök att beskriva förväntningarna på respektive roll

Föräldrarna ansvarar för

Medlemsavgift i både LJS och Svenska Optimistjolleförbundet är betald. Medlemskap i både klubb och nationellt klassförbund ska kunna styrkas.

Tävlingslicens finns för seglare som fyllt 12 (endast Rikskval och JSM)

Båten har en giltig ansvarsförsäkring.

Det finns mätbrev för alla delar, inklusive flytprov ej äldre än 12 månader.

Seglare är anmälda till regattan OCH registrerade med ifylld rorsmansdeklaration.

Seglarna har med sig flytväst, startklocka och matbehållare. Föräldrarna ansvarar för att seglarna har mat och dryck med sig ut varje dag.

Seglarna har med sig lämpliga kläder för de förhållanden som regattan kommer genomföras i. Vid soliga förhållanden är det viktigt med solskydd och keps för att undvika solsting.

Boka allt boende inklusive coach

Se till att coacherna får skjuts

Boka och frakta coach och föräldraribb

Sjösätta och ta upp ribbar. Obs att det kan vara långa köer till ramperna, var ute i god tid, helst ska allt sjösättas kvällen innan. Om det blir tidsnöd prioriteras coachens ribb

Tanka ribbarna varje dag.

Om det finns en föräldraribb på vattnet är den matribb, obs seglarna går alltid till coach först efter målgång. Föräldraribben är även toaribb vid behov. Ofta har dock arrangörerna en sådan.

Se till att båten är i gott skick innan avresa. Ha med sig reservdelar och verktyg, se separat dokument vad som kan behövas. På de flesta större regattor finns Båths på plats med sin kärra där det mesta kan köpas.

Bogsera in seglare som bryter. Arrangörerna har dock alltid yttersta ansvaret för säkerheten på regattan.

Föräldrar i ribb måste förutom att behärska ribben kunna bogsera seglare, veta hur man håller båtar mot ribben etc, även i hög sjö och hård vind. Föräldrabåten ska ha med sig en VHF och veta hur den används. Föräldrarna ska ha läst igenom regattans säkerhetsplan.

Coach ansvarar för

Vara inläst och uppdaterad på inbjudan, seglingsföreskrifter, banområde, väderprognos etc

Närvara på coachmöte och hålla samling med seglarna varje morgon innan utsegling.

Hjälpa seglarna med trim innan utsegling, hjälp till med säkerhetsgenomgång

Hålla en längre kvällssamling de kvällar man sover över

Följa seglarna i racen och ge feedback och tips efter varje race (vid målgång). Seglare som inte kan kontrollera sitt humör får kyla ned sig innan.

Efter att seglaren ätit och gått på toa kan coach hjälpa till med trim och prep för nästa start om tid finns.

Coach ska alltid ha med sig VHF

Stötta seglarna med att skriva protester och vid eventuell protestförhandling

Att hantera nervositet

Både seglare och föräldrar kan vara nervösa inför en regatta. Det är bra om föräldrar och seglare har pratat igenom innan, både praktiska saker och resultatförväntningar. Prata gärna även med coachen innan.

Ha en plan. Hur ska båten riggas, vem gör vad i vilken ordning, när måste vi äta frukost, när måste vi vara på hamnplan etc.

Om det inte går som tänkt. Våga prata om det. Acceptera misslyckandet och lär av det. Nästa gång går det bättre.