

1 Hur är en bra idrottsförälder?

Peppa! Barnen vet själva när det gått dåligt, de behöver ingen som gnuggar in det.

Även om resultat naturligtvis är viktigt i allt idrottande så är det bättre att fokusera på prestation, process och lärande då det är sådant man kan kontrollera själv. I stället för att sätta mål av typen "i år ska jag komma topp 5 på rikskval" så sätt mål som "i år ska jag ha 200 träningstimmar på vattnet innan rikskvalet" eller "i maj kan jag segla en hårdvindskryss utan att krossa en enda våg".

I allmänhet:

- Lägg mer fokus på att uppmuntra **Ansträngning**, än att fokusera på att vinna
- Uppmuntra seglaren att **Lära** sig något vid varje träning och tävling
- Lär seglaren att hantera **Misstag** och se varje misstag som en grund till fortsatt lärande och utveckling

Försök att få seglaren att föra träningsdagbok där han förutom att skriva upp förhållanden, trim och resultat reflekterar över vad som gjordes bra och mindre bra och vad (och hur) som behöver tränas framöver. Prata om träningen på ett seriöst sätt och hjälp till att sätta realistiska mål. Var beredd att backa (med både pengar och tid) resor, läger, utrustning etc på den nivå ni kommer överens om.

Klubben och dess coacher är jätteviktiga och bra bollplank när det gäller satsningar på de lite större sammanhangen men segling är en individuell sport och till syvende och sidst så är det seglaren med föräldrar som måste sätta den stora planen och målen, det finns t ex många bra internationella vinterläger som bör övervägas att åka på för att slipa formen. Med det sagt är det heller inte självklart bra för seglaren att ha föräldrar på vattnet. Låt coacherna gör sitt jobb. Om ni nödvändigtvis vill ut och titta så håller er gärna i bakgrunden.

2 Föräldrautrustning

Som jolleförälder är man ofta med på regattor. Antingen ute på vattnet i en föräldraribb eller på hamnplan. Genom åren har vi lärt oss vad som är bra att ha med i form av utrustning och kläder.

2.1 Sjukvårdsutrustning

Vanliga skador vid träningar och regattor är: skrubbsår och små skärsår, skavsår av salt och torrdräkt/jollekängor, brännskador från solen, uttorkning, sjösjuka samt nageltrång.

Sjukvårdsmaterial man alltid bör ha med sig: plåster och tejp, fet salva och zinkpasta, desinfektionsmedel, alsolsprit, små kompresser, Resorb, nagelsax, Postafen samt huvudvärkstabletter.

2.2 Kläder

Om man ska tillbringa en helg i en ribb på vattnet i kanske regn och hårt väder krävs ordentliga kläder. Ett bra underställ, fleece, sjöställsbyxor, seglarstövlar med yllestrumpor, en sjöställsjacka eller en riggarjacka, vantar, mössa, keps och solglasögon. Vädret kan växla snabbt så det är lämpligt att klä sig lager på lager så man snabbt kan klä sig varmare eller svalare. Solen kan vara mycket stark, solskyddskrämer är ett måste, gärna solskyddströja.

På 70-talet var seglarstövlar korta varianter av vanliga gummistövlar. Så är det inte längre. Seglarstövlar är höga, har en greppvänlig sula så man inte halkar på blöta ytor, har passform som gymaskor (med en inre snörning) så man kan springa och klättra i dom. Till sist är dom betydligt varmare än vanliga gummistövlar.

Om helgen ska tillbringas på hamnplan krävs det inte alls lika mycket men vanliga stövlar och en ordentlig riggarjacka är bra att ha så man hjälpa till att rigga samt sätta i och ta upp båtar även när det spöregnar, är nollgradigt och blåser spik.

På bilden nedan: Riggarjacka Rooster Aquafleece Pro, Sjäställsbyxor Musto MPX, Seglarstövel Lizard Spin Boot.



2.3 Andra saker som är bra att ha på vattnet

I ribben brukar det mesta bli genomdränkt av vatten efter ett tag. En vattentät sjösäck på 25-50 liter eller en rygsäck, att ha prylar eller extra kläder i, är en av de första sakerna man behöver skaffa. Efter några timmar smyger sig hungern på; en mättermos, en vattendunk, bars/choklad och en kaffetermos är ett måste om man ska klara sig en hel dag på vattnet.

Seglingsledningen sänder ofta ut info om pausar, banändringar, blackflag-listor etc över VHF. Vidare så brukar man få en uppgift om man åker med en klubb, t ex mäta ström, vara matbåt etc då synkas också mycket på VHF. En bra handhållen VHF ska tåla vatten och tuffa tag. Vill man höra och höras bra är det smart att koppla in ett headset, särskilt om det blåser mycket.

En multi-kniv eller verktygslåda kommer ofta till nytta. Många har med sig en bra marinkikare. När det gäller kikare så tänk på att det gungar ganska mycket i en ribb så det behövs antingen en måttlig förstöringsgrad eller optisk bildstabilisering. I varje ribb måste det finnas minst en ordentlig säkerhetskniv ifall man behöver kapa linor som t ex snärjt in sig i propellern.

På bilden nedan: vattentät rygsäck magic marine, vindmätare windboss, VHF standard horizon



Ytterligare saker som många har är egen ribb, drönare för att filma starter och rundningar, vindmätare och en GoPro-kamera. En vanlig kamera är också kul att ha, tänk på att det ofta blir

långa avstånd, man behöver en snabb 200-400 lins om det ska bli annat än vita prickar på horisonten.

Om du vill köpa en egen ribb så börja med att fundera på var den ska användas. Om man seglar i en skyddad vik eller sjö så funkar en 3,80 meters båt med 30hp motor väl. Ska man vara ute på havet i hårt väder så köp en båt som är minst 5 meter och med 60hp motor. Bra märken för tuffare förhållanden är XS och Tornado.

3 Saker att ha med sig till boendet

Efter en lång dag på vattnet har man ofta stora mängder blöta kläder att ta hand om. Några plastsäckar är bra att ha i bilen så man slipper blöta ner inredningen. Sen har man stor nytta av skotork eller en portabel avfuktare. Både kängor och handskar brukar behöva torkas maskinellt. Tänk på att om man seglar i saltvatten så torkar allting mycket långsammare, det är en bra ide att skölja allting i sötvatten innan det hängs på tork.

På bilden en skotork med fyra utblås. Tänk på att skotorkar ofta väsnas så kör dom så fort ni kommer hem och vänta inte till nattetid.



4 Samordning av resor och boende

Vid regattor är det en bra ide att samordna boendet så att alla seglare samt coach bor på samma ställe. På så sätt är det enkelt att hålla samling på kvällen. Bra om det finns en ordentlig lokal man kan ha samlingen i. Gärna med projektor/stor skärm så det går att visa filmer från dagens seglingar.

När man ska åka till läger och regattor är det också bra att samordna sig. Nån eller några måste dra dit ribbarna, coach(erna) behöver oftast skjuts. Det är också bra att åka flera tillsammans om man t ex lastar båtarna på en kärra.

För att få samordningen att funka behövs en lagledare. Det är en god ide att utse en sådan innan säsongen går igång.

5 Mat att ha med ut på vattnet

På regattor som går över flera dagar behöver man fixa mat att ta med ut i seglarens termos. Det finns olika bra knep för detta.

Ett vanligt är att plocka på sig mat från hotellets frukostbuffe, t ex ägg och bacon eller pannkakor.

Ett annat är att göra snabbnudlar mha tevattnen. Lite torftigt men ger bra energi. Kombinera med bananer, bars och chokladbitar.

Ett tredje är att ta med sig kyld/fryst mat, t ex spaghetti och köttfärssås, och be att få förvara i hotellets kyl. Tillaga sen i mikron som brukar finnas för att värma barnmat på morgonen.

Lyxvarianten är att ta med sig kokplatta och kastruller och t ex koka pasta och steka köttbullar.