



MED VIND I SEILENE

UTESVØMMING OG SEILING PÅ FJÆRHOLMEN



FÆRDER
KOMMUNE
– med vind i seilene

VIND I SEILENE

Med vind i seilene er et samarbeid mellom Tønsberg Seilforening og Færder kommune.

Alle elever på 5. trinn i Færder kommune deltar på tre hele dager med utesvømming og seiling. Dagene er todelt, der halve gruppa deltar på utesvømming og andre delen på seiling, bytte ved lunsj.



FJÆRHOLMEN

Vind i seilene foregår på Tønsberg seilforening sitt område på Fjærholmen.

Her har vi tilgang på seilforeningens lokaler, med garderober og dusj, samt undervisningslokale. Anlegget er tilrettelagt med brygger, sandstrand, klipper og

fjell som egner seg godt til aktivitetene vi bedriver på utesvømming.

Seilbåtene vi anvender, som eies av seilforeningen, ligger også på anlegget og brukes både på dag- og kveldstid.

UTESVØMMING

Disse øktene fokuseres det mer på livberging i vann enn svømmeteknikk.

Elevene skal erfare hvordan det er å bade i sjø, med alle de momenter det innebærer. Det er langt ifra det samme som å bade i basseng som de erfarte på 3.- og 4.-trinn i svømmehallen. Her får de kjenne på kaldt sjøvann, de må forholde seg til maneter, krabber, vind, bølger og strøm.



Aktivitetene er preget av lagarbeid og samarbeid der elevene bytter på å være i vannet. De lærer å redde seg selv og enkel kameratredning.

Konkret jobbes det med:

- Ta seg opp i en båt fra sjøen
- Klatre opp på en brygge
- Klatre opp på en brygge via et bildekk
- Ta seg opp på land via glatte steiner
- Ta seg opp på land på glatt fjell
- Kaste livbøye, kasteline og tau
- Riktig varsling dersom ulykker er ute

BADETØY

- Elevene har med seg eget badetøy og håndkle.
- Elevene får låne våttrakter, badesko og vest.
- På kalde dager kan det være lurt å ha med en ekstra genser eller jakke til å ha på etter bading. Vindtett er klokt å ha uansett vær ved sjøen.



SEILING

Målet med seilingen, er å gi elevene en god opplevelse om bord i en seilbåt.

Elevene skal hele tiden føle seg trygge. De skal lære viktigheten av å samarbeide, og av å stole på hverandre. Båtene vi bruker er av typen RS Quest og har en kapasitet til 4 elever i tillegg til instruktør. Vær og vind avgjør om det er to, tre eller fire elever om bord av gangen. De som vil får prøve å holde i roret og styre båten. Elevene vil da få erfaring med hvordan seilene og båten reagerer i forhold til vindretning og styrke.



FRIE AKTIVITETER

Det kan oppstå noe ventetid på land dersom ikke alle båtene er i drift eller været tilsier færre elever om bord.

Det er derfor tilrettelagt for flere lekaktiviteter på land, noen med maritimt innhold som knutebenk og kasteline, andre aktiviteter som å spille Kubb, ringspill og lignende. Det er medfølgende lærer som har ansvar for tilsyn på frie aktiviteter.

SIKKERHET

Sikkerhet er svært viktig for oss.

Noen elever vil nok oppleve instruktørene som strenge og tydelige på regler, men det har med sikkerhet å gjøre. Vi er avhengig av at elevene følger de regler som gjelder både i svømmedelen og om bord i båtene.

Instruktørene er utdannet kursholdere i både livredning og førstehjelp, og holder jevnlig kurs for blant annet ansatte i kommunen. Praktisk livredningsprøve i vann gjennomfører vi to ganger årlig. Skolene er også forpliktet

til å sende med voksne som har årlig godkjent livredningsprøve i vann.

På Fjærholmen er vi godt utstyrt med førstehjelpsutstyr.

Følgende utstyr har vi:

(På regattakontoret)

- Førstehjelpskoffert
- Bårer
- Hjertestarter
- Livbøyer
- Kasteliner



Velkommen til **Vind i seilene** på Fjærholmen!
Hilsen instruktørene



**FÆRDER
KOMMUNE**
– med vind i seilene