

Rutin för nybörjarläger och Fortsättningsläger

8.00	Väckning och städning
9.00	Frukost
13.30	Lunch
18.30	Middag
22.00	Kvällsmat
22.30	Nattning

Ordningsregler för lägerdeltagare på Æolusön

Du får inte utan tillstånd lämna ön. Flytväst skall vara påtagen så fort du vistas vid hamnen eller nära vatten. Varje båtlag städar själv sitt rum. Tag väl vara på dina tillhörigheter och märk alla kläder väl. Kvarglömda kläder sparas 2 veckor efter kursavslut därefter skänker vi dem till någon hjälporganisation. Rökning är inte tillåten på seglarlägret. Elev som inte respekterar förbudet skickas omgående hem.

Utrustningslista

Sjövärddiga kläder såsom;

Flytväst	Sovtäck/alt påslakan m istoppställe
Regnställ	Kudde
Stövlar	Lakan
Gummiskor	Toalettartiklar
Varma tröjor	Badartiklar
Huvudbonad (mössa/keps/solhatt)	Handduk/badlakan
Jeans och shorts	Solskyddsstift
T-shirt för flera ombyten	Vattenflaska
Underkläder/strumpor	

Fickpengar till ett belopp ej överstigande 150 kr.

Mobiltelefon

Mobiltelefoni under vistelsen på ön uppfattas av instruktörer och elever som störande, därför skall du lämna den hemma. Självklart får du lov att ringa hem på den fasta telefonen som finns i ledarhuset, likaså kan din mamma och pappa ringa till dig på ön. Telefonnummer är 031-97 03 93 och bästa tiden att nå dig är efter seglingspassen på kvällen. Även Ipad och bärbara datorer är inte tillåtet att ta med på lägervistelsen.

Preliminärt kursinnehåll för GKSS seglarläger

PÅ LAND

Information om GKSS
Genomgång av regler på land
Dagens teori (max 45 min);
Segelbåtens delar, utrustning och skötsel
Dagens knop
Sjövett, sjösäkerhet, allemansrätt
Praktiska observationer
Lära genom att ”titta på”
Lekar och bad

TILL SJÖSS

Rigging och skötsel
Ledare seglar före och visar
Seglingssätten
Öva tillägning
Sjövägsregler
Skärgårdssegling

Tänk på att inte ta med dyrbara och fina persedlar. Det händer att man tappar eller på annat sätt förstör. GKSS kan inte i händelse av förlorade eller förstörda kläder, ansvara för eller ersätta uppkommen skada.