

Att vara tränare på GKSS

Vi på GKSS är glada att du vill vara tränare för våra seglare. Då vi är många på klubben finns det vissa riktlinjer att följa för att allt ska flyta på bästa sätt. Läs igenom dessa punkter och hjälp varandra så kommer vi att få en bra och fungerande verksamhet där vi alla kan fokusera på att utbilda så duktiga seglare som möjligt.

Samling

Tiderna på schemat är satta då seglarna ska vara riggade och klara för samling. Som tränare bör du vara på plats minst 15 min innan för att fixa din båt samt småsnacka med seglarna. Hur du väljer att ha samlingarna är upp till dig själv. Om aktern är ledig får ni gärna använda den. Tänk dock på att städa upp och ställa i ordning efter er när ni är klara.

Bojar

Hänger på räcket vid rib bryggan.

Coachbåtar

Båtbokning: Se vilken båt som är bokad till ditt träningspass här: <https://boka.se/GKSSmotorbatar> .

Förtöjning: Förtöj båten i de stålöglor som finns i för och akter, tre förtöjningspunkter/båt. Ta hänsyn till låg och högvatten. Fäll upp motorn, släng ev skräp.

Båtrapport: Fyll i båtrapport efter varje pass här: [Rapport motorbåt GKSS – Fyll i formulär](#) . Motorer är nyservade inför säsong.

Säkerhet

- Tränare samt seglare skall ha flytväst under den period man är på vattnet.
- Vid körning av följbåt/rib skall nödstopp ("död mans grepp") vara fäst i föraren.
- Kappseglingsskolan bedriver träning i under 10m/s.
- Jolleteamet tränar som vanligt under 9m/s om vinden överstiger det reduceras antalet båtar i varje klass till lämplig mängd. Ingen seglar i över 15m/s. Ha extra god säkerhetsmarginal tidigt på våren och sen höst när det är kallt i vattnet.

Deltagare

Fyll i vilka som var på träningen i Idrottonline.

Lön

Löneblankett skickas in till iren.skoldberg@gkss.se innan den 5:e varje månad.

Till sist

Försök att se alla deltagare på varje pass och försök att ge dem alla personlig feedback.

Ha kul, då har seglarna det också!

Om något är oklart eller inte fungerar, ring mig 0706688460 eller mail: daniel.birgmark@gkss.se

Lycka till!

Daniel Birgmark

Huvudtränare GKSS