



**SEILKURS FOR DAMER  
I  
NESODDEN SEILFORENING**

**Generell informasjon**

I 2011 arrangerer Nesoddens Seilforening et praktisk seilkurs for damer. Lavterskelkurset passer for seilforeningens damer (nybegynnere og litt erfarende) fra 15 år og eldre som vil ha litt mer peiling på seiling. Vi samles 5 mandager og seiler i havseilere. Det er kun plass til 10 deltakere, ikke nøl – meld deg på!

**Lyst til å lære?**

Målet med kurset er:

- Innføring i praktisk seiling, hver enkelt deltar i alle oppgavene om bord.
- Lære om prinsippene for en seilbåt og bruk av seil.
- Manøvrere båten ut og inn av havn.
- Lære viktige vikepliktregler når man møter andre båter på sjøen.
- Fokusere på sikkerhet ved ferdsel på sjøen.
- Inspirere til mer seiling og kanskje deltakelse i seilforeningens havseilermiljø ☺

**Tid og sted**

Mandager kl. 1800 på Fagerstand brygge, vaktbua.

16. mai    23. mai    30. mai    06. juni    og tirsdag 14.juni

Kurset vare fra kl.18.00 til kl.21.00.

## **Kursopplegg**

Vi vil bruke mest mulig tid på sjøen med seilene oppe, men alle kursdagene starter med en briefing. Etter endt seiling vil vi ta en kort gjennomgang av kvelden.

Alle damer vil få opplæring i å styre båten og ta del i de andre oppgavene om bord. Innføring i de grunnleggende vikepliktsreglene på sjøen og ord og uttrykk som tilhører båt og sjøliv skal vi også fokusere på.

## **Trenere**

Kurset vil bli gjennomført av Bente Søderlund og Line Rødseth fra Nesodden Seilforening.

## **Utstyr**

Deltakerne anbefales å kle seg godt med varme klær og vanntett bukse og jakke. Husk at det ofte blir kaldt på sjøen selv om været er bra. Alle deltakere må ha seilvest eller redningsvest.

## **Kursavgift**

Kursavgiften er 750 kr. (kun for seilforeningens medlemmer).

Kurset betales innen 16. mai til

Nesodden Seilforening, Postboks 30, 1450 Nesoddtangen

kontonummer: 1603 13 16530.

Husk å merke betalingen med ditt navn, telefonnummer og ”Dameseilkurs vår 2011”.

**For påmelding (senest fredag 13. mai) eller mer informasjon**

**Kontakt Bente Søderlund**

**Telefon 988 18 098 eller e-post [bente@loxabygg.no](mailto:bente@loxabygg.no)**

**\*\*\*Kanskje vi stiller en jentebåt i Færderseilasen?\*\*\***

~~~~~