

Hei alle sammen og velkommen til Vestlandscup til helgen!

Lørdag er det treningsdag.

Trenere: LASER: Emilie Kathrin Vabø, mobil: 46806607
OPTIMIST: Victor Grytdal, mobil: 94183445
OPTIMIST: Martin Hope, mobil: 95702557

Trenerne vil sammen legge opp en plan og opplegg for treningsdagen. Ved behov vil utpekte foreldre måtte bistå i treningsopplegget for de yngste optimistseilerne – U10.

Program:

Som følge av godt oppmøte og begrenset vindmelding foretatt en liten justering i programmet for å ivareta logistikk og smittevern.

LASER:	OPTIMIST:
1030 - Oppmøte og registrering	1100 - Oppmøte og registrering
1100 – Velkomst & orientering	1130 – Velkomst & orientering
Briefing med trener, ferdig rigget i seilklær (ved manglende vind, teori i Klubbhus, og fysisk trening – ta med treningstøy)	Briefing med trener, ferdig rigget i seilklær (ved manglende vind, teori/aktiviteter ute)
1130 - Start av første treningsøkt	1200 - Start av første treningsøkt
1330 – Varm lunsj på land – grillmat	1400 – Varm lunsj på land – grillmat
1430 - Briefing, klar i seiltøy	1500 - Briefing, klar i seiltøy
1700 - Avslutter for dagen	1700 - Avslutter for dagen

Grillmat i form av pølser i brød/lompe, hamburgere og fiskeburgere med lett tilbehør serveres til alle seilere og øvrige deltagere og er inkludert i deltageravgiften.

Følgende regler og prosedyrer for smittevern er innført av Bergens Seilforening i tråd med anbefalingene fra lokale og nasjonale myndigheter:

- For barn og unge under 20 år vil anlegget holdes åpent på organiserte arrangement.
- Totalt antall deltagere, inkludert foreldre og støtteapparat er begrenset og alle skal registreres ved påmelding (sailracing), samt ved ankomst.
- Aktiviteter på anlegget skal i størst mulig grad holdes utendørs så langt værforhold og aktivitet tillater dette.
- Klubbhuset vil kunne holdes åpent med begrensning:
 - Kun for personer under 20 år, med unntak av funksjonærer og/eller ansatte.
 - Funksjonærer må holde 2m avstand eller bruke munnbind dersom dette ikke avstand kan opprettholdes.
 - Maks 20 stk. i styrbord og maks 20 stk. i babord fløy.
 - Kjøkken kan benyttes av funksjonærer med maks 2 stk. til stede til enhver tid

- Etter hver arrangementsdag skal det organiseres med vask.
- Garderober, toaletter og dusj vil være tilgjengelig med adkomst fra utsiden.
 - Maks 10 stk samtidig i en garderobe.
 - Det skal være utnevnt en voksen som smittevern vakt i hver garderobe for å tilse at antall og smittevernsanbefalinger opprettholdes. Etter hver dag skal det arrangeres med vask.
 - Smådokken holdes åpen for maks 10 seilere samtidig
- For arrangementsbåter, trenerbåter og sikring- eller foreldrebåter gjelder følgende regler:
 - Maks tre personer om bord Bliá, en fordekk, en akter og en i styrehus.
 - Maks to personer om bord i de store RIB'ene
 - Maks en person om bord de små RIB'ene
 - Maks to personer om bord PionereneBåtene vaskes og kontaktflatene desinfiseres etter bruk.

Det vil være utpekt egne smitteverns vakter i gule vester. Alle beskjeder fra disse vaktene skal følges.

Vi oppfordrer seilerne til å være ferdig påkledd / skiftet ved ankomst.

Seilere fra Hjellevstad oppfordrer vi til å seile ut fra Hjellevstad og heller fraktes til BS for briefing/lunsj. Garderobene i Klubbhuset vil være forbeholdt Optimistjolleseilerne. For Laserseilere legges det opp til klesskifte i jollenøstet Smådokken.

Søndag – regattadag:

Søndag er det regattadag – se seilingsbestemmelsene for detaljer.

Oppmøte i BS klokken 1030, med rormannsmøte klokken 1100.

Sikringsbåter/funksjonærer:

Se liste nedenfor.

Funksjonærliste for Vestlandscup 17-18. april			
Lørdag 17. april:			
LASERE	Navn:	Telefon:	Båt:
Trener:	Emilie Kathrin Vabø	46806607	Åsane RIB
Trener assistent:			Ran RIB
Sikringsbåt:	Kai Nilsen		Egen seilbåt
Sikringsbåt for 4.7 - uerfarne seilere	Bjarte Sjørusen	93254539	BS Mini RIB I
Optimist U15 + U12			
Trener:	Viktor Grytdal	94183445	BS RIB I
Sikringsbåt:	Anne Hatteberg	95043862	Hjellestad RIB
Sikringsbåt:	Tom Tveita		Åsane RIB
Sikringsbåt:	Kristian Bjørgom	91111821	BS - Egen båt
Sikringsbåt:			BS Mini RIB II
Optimist U12 + U10			
Trener:	Martin Hope	95702577	BS RIB II
Sikringsbåt	Ingrid Gurvin Rekeland	99005697	BS Pioneer
Sikringsbåt	Gjermund Bøthun	97120676	Hjellestad RIB
Sikringsbåt	Georg Nygaard	90116378	BS - Egen båt
<p>Optimist klassene U15+U12+U10 trenes av Martin Hope og Viktor Grytdal, og vil deles i to grupper etter forhold og behov, hvor de yngste får en særskilt oppfølging fra sikringsbåter. Dersom det blir behov for tredeling av gruppen, vil en foreldre tre inn som instruktør for U10.</p>			
Kokk & servering:			
	Mari Møen Nygaard	95932251	
	Georg Nygaard	90116378	
	Børre Johnsen		
Søndag 17. april:			
Regattabåt BLIA	Georg Nygaard	90116378	Blia
	Børre Johnsen		
Instruktør / trener Optimist U10	Viktor Grytdal	94183445	BS RIB I
Trener:	Emilie Kathrin Vabø	46806607	BS RIB II
Sikringsbåt	Gjermund Bøthun	97120676	Hjellestad RIB
Sikringsbåt:	Kristian Bjørgom	91111821	BS - Egen båt
Sikringsbåt:	Tom Tveita		Åsane RIB
Sikringsbåt:	Anne Hatteberg	95043862	Hjellestad RIB
Sikringsbåt:	Mari Møen Nygaard	95932251	BS - Egenbåt
Sikringsbåt:	Kai Nilsen		Egen seilbåt
	Christoffer Opstvedt		Åsane RIB

