

Träningsföreskrifter

Träning: Tisdagssegling för alla kölbåtar och jollar (ej optimist).
Datum: Alla tisdagar mellan den 5/5 och 16/6 (OBS! J70 fr o m den 21/4)
Arrangör: Upsala Segelsällskap

1. Regler

- 1.1 Träningen genomförs i överensstämmelse med reglerna så som de är definierade i Kappseglingsreglerna (KSR).

2. Information till deltagarna

- 2.1 Information till deltagarna anslås på Upsala Segelsällskaps hemsida, Facebook-sida samt på Facebook gruppen Segling i Uppsala. OBS! Då detta är träning kommer inga resultat sammanställas och publiceras. Denna föreskrift kan uppdateras över tid.

2.2 Kommunikation på sjön

För att underlätta kommunikation mellan seglingsledare och deltagare samt öka säkerheten på vattnet uppmanas de som äger en VHF ha med sig den. Startprocedur kommer att sändas på VHF kanal 72.

3. Upplägg

3.1 Övningsstarter

Banan bör finnas utlagd för startövningar senast kl 18.30. Målet är att hinna genomföra 3 st övningsstarter innan kl 19.00. Efter 2 min avbryter man seglandet och seglar ner mot linjen. Detta kommer aviseras på VHF och med tre korta tut.

3.2 Starter

I största möjliga mån ska vi eftersträva att starten sker kl 19.00.00. Planerad tid för första varningssignal 18.57.00. Startproceduren sker med nummerflaggor och 3 min start. Signaler sker med tuta samt VHF. För att uppmärksamma båtar på att ett nytt startförfarande snart ska börja kommer en ljudsignal samt VHF utrop ske minst 30 s före varningssignalen. Sista varningssignal ges senast kl. 20:00. Målet är att genomföra 3-4 st övningsrace per träningstillfälle.

3.3 Banlängd

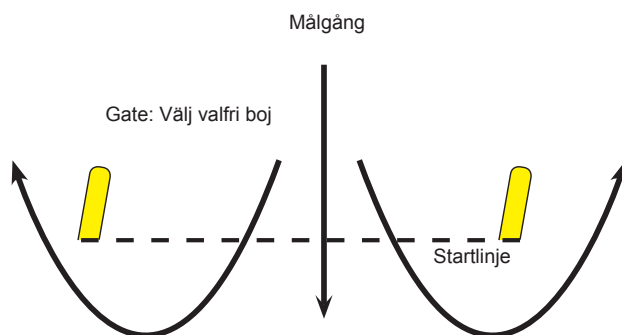
Funktionärerna ska försöka anpassa banan så att ett övningsrace om två varv tar ca 12-15 minuter att segla för en J70.

3.4 Antal varv

Om 2-kronor och andra jollar (gäller ej 29:er) finns med på träningen seglar dessa två varv och övriga tre varv. Om inga långsamma jollar är med seglar alla 2 varv.

4. Banan

- 4.1 Banan är en kryss-läns-bana där märkena för den kombinerade start- och mållinjen används som gate. Kryssmärket ska lämnas om babord.



- 4.2 Märkena kan ha olika utseende under träningsperioden. Observera att Särkin kan användas som startfartyg. Linjen markeras då med en orange startlinjeflagga

5. Om Corona kopplat till segling

Uppsala Segelsällskap följer givetvis Folkhälsomyndighetens och Svenska Seglarförbundets råd. SSF rekommenderar tills vidare endast lokala träningskappseglingar/klubbträningar där regeringens begränsning om max 50 personer gäller. SSF följer utvecklingen noggrant och kommer att komma med kompletterande råd och beslut när så krävs. USS kommer inte att servera något fika efter träningen.

- Alla genomgångar skall ske utomhus. Håll avstånd och undvik folksamlingar.
- Deltagarna byter om hemma alternativ utomhus och tar med sig egen matsäck.
- Klubbens omklädningsrum skall om möjligt stängas och toaletter användas med försiktighet.
- Ge möjlighet till god handhygien och var noga med att upprätthålla en hög hygienivå på toaletterna.
- Se över funktionärslistan och gör en bedömning om några tillhör riskgrupperna enligt Folkhälsomyndigheterna. Dessa bör inte delta.
- Vid minsta tecken på förkylning eller feber skall man som seglare eller ledare avstå från att delta.