



EAST SIDE SAILING TEAM



SEGLINGSKURSER FÖR BARN OCH UNGA

KOM MED TILL SJÖSÄKERHET PÅ ETT LEKFULLT SÄTT -JOLLEDAGEN LÖRDAGEN DEN 16.3. TILL MERITURVAS TRÄNINGSBASSÄNG I LOJO!

Där kan du bekanta dig med jollar, övriga juniorer och handledare, öva att stjälpas och vända en jolle samt prova en jollesimulator. Evenemanget kostar 5 euro/barn. Ta med baddräkt, handduk och ett gott humör!

SEGLINGSKURSER FÖR 7-15 ÅRINGAR

Under seglingskurserna lär man sig baskunskaper i jollesegling och hur man rör sig på havet, samtidigt som man får uppleva en naturnära och mångsidig idrottsgren. Vi övar hantering av jollen samt säkerhetsärenden, i teori och i praktik, både på land och på vattnet. Som träningsjollar under grundkurserna använder vi främst optimistjollar. Ett gott humör och simkunskap är allt som behövs för att kunna delta i nybörjarkurserna!

Till alla ESST's nybörjarkurser hör även en träningstur i simhall eller i Meriturvas skolningsbassäng. Under träningen övar vi bl.a. att stjälpas och vända en optimistjolle. I början är det roligare att öva dessa färdigheter i varmt vatten.

ANMÄLNING TILL KURS

Tidpunkterna för vårens och sommarens seglingskurser samt anmälningsblankett hittar du på vår webbplats www.eastsidesailingteam.fi. De första nybörjarkurserna börjar i maj. Reservera Din plats i tid!

Kursdeltagarna blir medlemmar i den förening de väljer ifall de inte från tidigare är medlemmar i en båt- eller segelförening som lyder under SBF. Olycksfallsförsäkring ingår i medlemsskapet.

Du hittar mera information om evenemang, tidpunkter och anmälningar till kurser samt om ESST-föreningarna på www.eastsidesailingteam.fi. Information om försäkringar hittar du på SBF's sidor www.spv.fi under medlemsförmåner.

KOM OCH SEGLA

East Side Sailing Team är ett förbund mellan tolv segelföreningar och båtklubbar i östra Helsingfors, Sibbo och i Vanda. ESST erbjuder högklassig seglingsutbildning samt -träning för barn och ungdom inom sitt område. Verksamheten består av kurser, övningar, träningar och tävlingar på vattenområdena utanför Östra Helsingfors.

