



osnovan 1933.

Jedriličarski klub **GALEB**

e-mail: jedrilicarski.klub.galeb@ri.t-com.hr, www.jkgaleb.hr, Tel./Fax: +385 51 400 308
OIB: 99590343370, MB. 3345041, ž.r. 2402006-1100409861, 51221 Kostrena, Uvala Žurkovo 2/3

Škola jedrenja - često postavljana pitanja

P: Koja je dob djeteta prikladna za početak jedrenja?

O: U pravilu se počinje od osme godine. Potrebno je da je dijete dovoljno zrelo da može pratiti nastavu i provoditi vježbe, a neophodno je da zna plivati i da nema strah zaroniti glavom ispod vode. Gornja dobna granica za klasu Optimist na kojoj se provodi obuka je 15 godina.

P: Mogu li i djevojčice jedriti?

O: Mogu, dapače. Jedrenje u svojoj povijesti bilježi izvrsne jedriličarke, od olimpijskog do oceanskog jedrenja.

P: Kako upisati dijete u školu jedrenja?

O: Sve su informacije dostupne na mrežnoj stranici kluba. Potrebno je odabrati termin u kojemu bi dijete pohađalo školu, ispuniti pristupnicu i izvršiti uplatu školarine na račun kluba.

Budući da zbog sigurnosti i mogućnosti kvalitetnog rada moramo ograničiti grupe na 8, iznimno do 10 djece, postoji mogućnost da vas obavijestimo da je jedna grupa popunjena i sugeriramo upis djeteta u drugu grupu.

P: Upisali smo se, što moramo znati o početku škole?

O: Prvi sat nastave imamo sastanak s djecom i roditeljima i uvodno predavanje te vas molimo da se odazovete, a nakon toga instruktor preuzima djecu i počinje s obukom.

P: Na kakvim jedrilicama djeca uče jedriti? Jesu li sigurne?

O: Jedrilica Optimist najpoznatija je jedrilica za početnike i učenje jedrenja. Projektiran je upravo za djecu i jednostavan za upravljanje, pa djeca u Optimistu mogu jedriti bez opasnosti i straha. Dugačak je 2.31 m, širok 1.13 m i težak 35 kg. Jednostavan je za transport, može se prevoziti i na krovu osobnog automobila. Dovoljno je siguran za osmogodišnjake, a tehnički još uvijek zahtjevan i uzbudljiv za petnaestogodišnjake. U svijetu u Optimistima jedri više od 150.000 dječaka i djevojčica u više od 100 država. Klasa Optimist jedna je od najvećih u svijetu i najbrže rastuća. Jedina je klasa koju Međunarodni jedriličarski savez (ISAF) priznaje ekskluzivno za natjecatelje mlađe od 16 godina. Više od 50% jedriličara na posljednjoj olimpijadi počelo je jedreći u Optimistu. Jedrilica se može prevrnuti, no opremljena je zračnim jastucima koji joj osiguravaju plovnost, a djeca kroz obuku vježbaju *namjerno* prevrtanje i ispravljanje jedrilice. Većini to bude zabavnije nego samo jedrenje.

P: Jedrenje je skup sport? Kakva je oprema potrebna?

O: Klub za djecu koja pohađaju tečaj osigurava prsluk za plivanje kao obvezan dio sigurnosti na treningu, te opremljene jedrilice. Sve što djetetu od opreme za početak treba je majica, donji dio



osnovan 1933.

Jedriličarski klub **GALEB**

e-mail: jedrilicarski.klub.galeb@ri.t-com.hr, www.jkgaleb.hr, Tel./Fax: +385 51 400 308
OIB: 99590343370, MB. 3345041, ž.r. 2402006-1100409861, 51221 Kostrena, Uvala Žurkovo 2/3

stare trenerke ili hlačice za plivanje, stare tenisice ili neoprenske papuče, ručnik, kapa ili šešir i dobra krema za sunčanje sa minimalnim UV zaštitnim faktorom 30. Svakako treba ponijeti i suhu presvlaku, a u slučaju hladnijeg ili kišnog vremena i vjetrovku.

U kasnijoj fazi neki su troškovi povezani s odlascima na regate i nabavkom kvalitetnije opreme ukoliko dijete postane natjecatelj – klub tu svakako može pomoći savjetom i pregovaranjem s provjerenim dobavljačima.

P: Da li se jedri i tijekom hladne sezone? Kakva se tada odjeća nosi?

O: Za hladnije vrijeme postoje razne provjerene varijante tehničke odjeće, od neoprenskih odijela, zaštitnih vjetrovki, pa do takozvanih suhih odijela. Treneri i dužnosnici kluba rado će vam pomoći savjetom u pogledu odabira i nalaženja prikladne opreme. Budući da djeca brzo prerastu, dade se naći dobre rabljene opreme koja nije previše skupa. Postoji također mogućnost da se za veću količinu kod dobavljača posredstvom kluba ishoduje i veći popust na nabavnu cijenu.

P: Da li je jedrenje opasno? Kakve su ozljede?

O: Uz poštivanje sigurnosnih uputa koje se ponavljaju na početku svakog nastavnog bloka, jedrenje nije opasnije od bilo koje aktivnosti na otvorenom. Osnovna je dobra zaštita od sunca - kapa koja štiti oči, uši i vrat, krema za sunčanje, majica i hlače. Noge treba zaštititi prikladnom obućom - tenisicama ili neoprenskim papučama, a nikako japankama, natikačama ili sandalama. Važna je hidratacija, pa treba uvijek sa sobom ponijeti bočicu vode i steći naviku čestog uzimanja tekućine i prije nego se pojavi žeđ. Prilikom upisa obavezno napomenite treneru ukoliko vaše dijete ima kakvih zdravstvenih tegoba, preosjetljivost/alergiju, posebnu dijetu ili sično.

P: Mogu li i odrasli pohađati tečaj jedrenja?

O: Ovisno o iskazu interesa i dogovoru, klub može organizirati i instrukcije za odrasle osobe. Javite se u klub ili pošaljite poruku elektronskom poštom, pa ćemo vas kontaktirati.

P: Kako djeca mogu nastaviti s jedrenjem nakon tečaja?

O: Djeca koja nakon završenog osnovnog tečaja žele nastaviti s jedrenjem, mogu se učlaniti i pridružiti se redovitim treninzima. Godišnja je članarina 150,00kn, mjesečna naknada za trening 100,00kn. Klub organizira treninge na moru i zasebne kondicijske treninge.

P: Koji su termini redovnih treninga?

O: Redovni se treninzi održavaju u slijedećim terminima:

Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	10:00 – 13:00	10:00 – 13:00



osnovan 1933.

Jedriličarski klub **GALEB**

e-mail: jedriličarski.klub.galeb@ri.t-com.hr, www.jkgaleb.hr, Tel./Fax: +385 51 400 308
OIB: 99590343370, MB. 3345041, ž.r. 2402006-1100409861, 51221 Kostrena, Uvala Žurkovo 2/3

P: Koji su termini kondicijskih treninga?

O: Termini su slijedeći, a u njih se mogu uključiti i roditelji uz plaćanje naknade za trening

Ponedjeljak	Srijeda	Petak
20:00 – 21:00	20:00 – 21:00	20:00 – 21:00

P: Problem je dovoziti i odvoziti djecu s treninga, stanujemo dalje od Kostrene, a djeca su još premala da bi sama dolazila.

O: Klub nažalost nema u ovom trenutku mogućnost organizirati prijevoz. Naše iskustvo i preporuka roditeljima jest da se organiziraju među sobom, tako da jedan roditelj može prevesti više djece, a drugi preuzima obvezu u vrijeme koje je njemu odgovarajuće.

P: Mogu li se roditelji uključiti u rad kluba?

O: Klub je otvoren svim ljubiteljima jedrenja. Sama djeca imaju veću motivaciju dolaženja na treninge ukoliko vide roditelje koji dijele njihovu ljubav prema jedrenju. Od organizacije aktivnosti za djecu, sudjelovanja u organizaciji regata, druženja, zabavnih aktivnosti, pa do praćenja djece na regate u kasnijoj fazi, uvijek je moguće naći način uključivanja. Rado ćemo čuti i sugestije roditelja.

P: Što ukoliko imam nekih pitanja koja ovdje nisu obrađena?

O: Pošaljite vaš upit elektronskom poštom na jedriličarski.klub.galeb@ri.t-com.hr, s naznakom „Često postavljana pitanja“, ili – navratite do kluba.