

### Ausrüstung für das Wassertraining

Folgende Dinge solltest Du beim Training neben guter Laune und Lust auf Segeln immer dabei haben:

- ☐ Neopren-Shorty
- ☐ Regenjacke
- ☐ Regenhose
- ☐ Neoprenschuhe, wenn vorhanden. Ansonsten kannst Du auch ein Paar abgelegte Hallenturnschuhe mit heller Sohle verwenden. Achtung die Schuhe werden nass.
- ☐ Handtuch
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ Sonnenbrille. Diese sollte ein Brillenband (z.B. aus Neopren) haben. So bleibt die Brille auf Deiner Nase und fällt nicht ins Wasser. Wenn Du Brillenträger bist, dann mache an Deine Brille auch ein Sicherungsband. Das Sicherungsband ist günstiger als eine neue Brille! Solch ein Sicherungsband bekommst Du bei einem Optiker.
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Was zu Essen (kleiner Snack; nach dem Segeln wirst Du hungrig sein)
- ☐ Was zu Trinken. Mache an die Trinkflasche ein Bändsel (Schnur), damit kannst Du die Trinkflasche an dem Boot festbinden. Sie geht dann nicht verloren, falls Du mal kentern solltest. Die Trinkflasche darf nicht aus Glas sein!
- ☐ Badesachen. Wenn es warm ist, gehen die meisten Kinder nach dem Segeln ins Wasser.
- ☐ Falls Du lange Haare hast, bringe Haargummis mit und bindet die Haare zusammen. Lange offene Haare verheddern sich gerne mit den Leinen und Rollen auf dem Boot, was sehr schmerzhaft sein kann.
- ☐ Wechselklamotten

Eine Schwimmweste kannst Du fürs erste bei uns im Club ausleihen. Wenn Du eine eigene kaufen möchtest, dann achtet darauf, dass diese NICHT ohnmachtsicher ist. Kling komisch, hat aber seinen Grund. Eine ohnmachtsichere Schwimmweste hat einen Kragen. Mit diesem bleibst Du bei einer Wende oder Halse an dem Baum des Optis hängen. Das kann schmerzhaft sein und führt oft zu einer Kenterung. Grundsätzlich bist Du beim Training durch uns Trainer unter Aufsicht. Einer davon ist immer mit dem Motorboot auf dem Wasser. Somit ist eine ohnmachtsichere Schwimmweste nicht notwendig.

Wenn Du eine eigene Schwimmweste kaufen möchtest, so kaufe am besten eine Regattaweste.

Wenn es dann zur ersten Regatta geht, sind noch ein paar andere Dinge wichtig. Das besprechen wir dann, wenn es so weit ist.

Jetzt fangen wir erstmal an. Unser erstes Ziel ist der „Jüngsten Segelschein“. Den brauchst Du, denn ohne diesen wirst Du nicht zu einer Regatta zugelassen.