

## Har du lyst å bli jolleseiler?

Dette er idretten som passer de fleste  
fra 9 år og oppover!

Trening hver onsdag kl 18:00 – kl 20:00  
Velkommen til oss i RAN Seilforening!

Mer informasjon på: [www.ranseil.no](http://www.ranseil.no)

Epost til oss: [jolle@ranseil.no](mailto:jolle@ranseil.no)



**Vel hjem!**

**RAN Seilforening ønsker dere en god seilsesong!**



## Lørdag 23. mai

- Kl. 09.30 -10.00 Registrering og klargjøring av båter
- Kl. 10.00 -10.30 Briefing
- Kl. 10.30 Klar til å gå på fjorden
- Kl. 10.30-13.00 1. økt
- Kl. 13.00-13.45 LUNSJ
- Kl. 13.45-16.30 2. økt
- Kl. 17.00-18.00 Varm mat – pizza (Familiemedlemmer kan kjøpe, påmelding i kiosken innen kl 14 lørdag)

## Søndag 24. mai

- Kl. 10.00 – 10.30 Briefing
- Kl. 10.30 – 12.30 1. økt
- Kl. 12.30 – 13.30 LUNSJ
- Kl. 13.30 – 16.30 2. økt
- Kl. 17.00 – 18.00 Seilerne får Grill- tallerken. Familiemedlemmer kan kjøpe kr 100 (kotelett, hamburger, potetsalat, grønn salat)

## Mandag 25. mai

- Kl. 10.00 – 10.30 Briefing
- Kl. 10.30 – 12.30 1. økt
- Kl. 12.30 – 13.30 LUNSJ
- Kl. 13.30 – 15.30 2. økt med avslutningsregatta og premieutdeling
- Kl. 16.30 Avslutning og avreise

## Kommentar til programmet:

Programmet gir dere en oversikt over hvordan vi planlegger dagene. Forandringer kan forekomme pga. vær, vind eller andre faktorer.

**Hver dag vil det være åpen kiosk med salg av vafler, kaffe og diverse. Etter at seilerne har forsynt seg, er det også mulig for andre å kjøpe varm lunsj.**

## **Huskeliste (sjøen er fortsatt kald):**

Varme klær  
Ekstra hansker, sokker og lue  
Skifte av klær om dere blir våte  
Trenings tøy og joggesko  
Masse godt humør ☺

## **Baneområde:**

Fra området like utenfor kaien og ut i Hjeltefjorden.

## **Skipstrafikk:**

Skipsleden går like utenfor anlegget til Ran Seilforening. Alle må være påpasselige når leden må krysses. Store skip har ikke plass til unnnvikende manøvrer. Vi vil planlegge treningen slik at de ulike gruppene får hver sitt baneområde som ikke er i konflikt med nyttetraffikken.

## **NB! HUSK AT NYTTETRAFFIKKEN HAR FORKJØRSRETT.**

## **Førstehjelp:**

Førstehjelpsutstyr finnes i nøstet – henvendelse i Kafeen  
Sotra Legevakt – Straume 10. min kjøring Tlf 56 33 26 10  
*Nødtelefonnummer: 112 Politi - 110 Brann - 113 Ambulans*

## **Toalett og dusj:** I klubbhuset

**Søppel:** Søppel beholdere er utplassert på anlegget. **BRUK DISSE!**

**Vann:** Vannet på kaien og i klubbhuset er godt og kan drikkes

**NB! Små barn skal ha tilsyn av foresatte.**

**Barna må passes for høye skrenter på anlegget. Redningsvest er en selvfølge for barn som ferdes på kaier og brygger.**

