

# Siglingaæfingar Ýmis 2021

Komið þið öll sæl,



Nú fara siglingaæfingarnar að byrja hjá okkur, **14. og 15. júní.**

**Æfingadagskrá sumarsins** fylgir með á þessu bréfi og er á heimasíðu Ýmis, undir **siglingaæfingar**.

## Um klæðnaðinn

Mjög mikilvægt er að allir sé vel klæddir, enda alls ekki gaman að vera úti á sjó blautur og kaldur. ALLIR eiga að mæta með eftirfarandi:

Blautgalla eða regnheldan fatnað (buxur og jakki) og flísfatnað undir.

Blautskó eða gamla strigaskó sem mega blotna.

Ullarsokka.

Ullarnærföt.

Regnjakka.

Þykka húfu.

Buff eða trefil fyrir hálsinn.

Sundföt og handklæði til að geta farið í í heita kerid eftir æfingu (það hitar strax upp kroppinn).

Smá nasl eða ávöxt til að hafa eftir æfingu.

Athugið að við mætum með þetta allt saman til að byrja með og skoðum í hvert skipti hvað hentar hverjum og einum. Þó krakkar eigi blautbúning og blautskó, er það oft ekki nóg, það er nauðsynlegt að hafa húfu á höfðinu flesta daga, ullarnærbol innan undir búningnum eða jakka yfir (jafnvel bæði). Við mælum alltaf í ullarsokkum undir blautskó í okkar kalda sjó.

Á fyrstu æfingunni verður farið betur yfir fatnaðinn og skipulagið í sumar.

## Nöfn þjálfara

Siglingaþjálfari: Elmar Ingvi Haraldsson, s. 6953401 ([elmaringvi@hotmail.com](mailto:elmaringvi@hotmail.com))

Aðstoðarþjálfarar: Berglind Rún Traustadóttir og Tinna Ósk Þorsteinsdóttir.

## Æfingadagskrá sumarið 2021

	<i>Mánudagur</i>	<i>Þriðjudagur</i>	<i>Miðvikudagur</i>	<i>Fimmtudagur</i>	<i>Föstudagur</i>
<b>13:00</b>	<i>Undirbúningur</i>	<i>Undirbúningur</i>	<i>Undirbúningur</i>	<i>Undirbúningur</i>	<i>Undirbúningur</i>
<b>14:00</b>	12 – 16 ára	7 – 11 ára	12 – 16 ára	7 – 11 ára	Opin æfing báðir hópar
<b>16:30</b>	(17:00) Fullorðnir/ Byrjenda- námskeið	Framhald- shópur fyrir vana siglara	(17:00) Fullorðnir/ Byrjenda- námskeið	Framhalds- hópur fyrir vana siglara	Framhalds- hópur fyrir vana siglara
<b>20:00</b>	<i>Frágangur</i>	<i>Frágangur</i>	<i>Frágangur</i>	<i>Frágangur</i>	<i>Frágangur</i>