

# Instruktørens og Trænerens funktionsbeskrivelse

- Træneren møder ca. 15- 30 min. før den officielle del af træningen starter, for at "rigge til".
- Den officielle del af træningen starter typisk med et "skippermøde", hvor træneren og sejlerne aftaler målet med træningen samt den praktiske udførelse på vandet.
- *Det forventes, at træneren i forvejen har gjort sig tanker om forskellige mulige træningsscenarier i forhold til vind og vejr og sejlernes niveau. Husk at bruge diplomsejlerskolens plakat til at se sejleren niveau.*
- *Hvis nogle sejlere har været tidligt på havnen, og er gået på vandet inden mødet, bør disse gives besked om træningen, når man mødes på vandet. Der bør IKKE lægges hindringer i vejen for denne adfærd.*
- Træningen på vandet gennemføres i forhold til det der er aftalt på "skippermødet".  
*Træningen må meget gerne foregå som fællesøvelser med de øvrige grupper og trænere. Det er vigtigt, at træneren prioritere sin tid så der skabes størst mulig tryghed hos nye/usikre sejlere, og at denne prioritering er kendt af alle sejlere.*
- Efter afsluttet træning på vandet afleveres følgebåden, efter aftale, på sin plads i havnen. *Båden afleveres ordnet og med alt ankergrej kvejlet op.*
- Hurtigst muligt efter at sejlerne er på land afholdes en "debriefing" hvor sejladserne og de enkelte sejlere evalueres i forhold til dagens mål.  
*Det er vigtigt, at der primært fokuseres på succeserne hos den enkelte sejler. Hvis noget skal forbedres, er det vigtigt, at træneren påtager sig medansvar (vi skal!!!) Husk afkrydsning af sejlernes færdigheder på Diplomsejlerskolens plakat, efter hver træning.*
- Til slut afleverer træneren en skriftlig besked (e-mail) til formanden for grej og jolleplads-gruppen, hvis der skulle være fejl eller mangler på følgebåd eller andet klubgrej.  
*Beskeden skal, foruden en beskrivelse af fejlen, indeholde navn og tlf.nr. på træneren. Formanden for grej og jolle-gruppen vil så tage stilling til om en reparation skal foretages omgående og evt. sendes til reparatør, eller om det skønnes at båden sikkert kan sejle videre indtil der er bedre tid.*
- Hvis træneren ikke har mulighed for at møde til en træningsdag, sørger hun/han for selv at kontakte en "vikar". I tilfælde af akut forfald kontaktes formanden for træner-gruppen.  
*Det er ønskværdigt hvis hver træner har en personlig vikar der kender sejlerne og altid vil være "førstevalg" på vikarlisten.*

- Den enkelte bådtype betragtes som det værktøj der er bedst egnet i den givende situation.