

Velkommen i SMG

"At sejle er at leve"

Sejl og Motorbådsklubben Grønsund

MEDLEMSMAPPE



www.groensund.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

Denne mappe er til dit brug. Indeholder praktiske oplysninger om så godt som alle klubbens faciliteter og brugen heraf.

Mappen vil løbende blive opdateret, hvis der sker ændringer eller tilføjelse. Rettelses blade vil blive sendt til dig via mail, hvorefter du printer den og skifter den/de aktuelle sider ud i din mappe.

Der vil også være rettelsesblade i klubhuset, til dem som ikke har mulighed for at printe ud.

Indholdsfortegnelsen indeholder kolonne med dato for den enkelte side, hvorved du kan tjekke om dine sider i mappen er aktuelle. Dato står i sidefod.

Mappen vil endvidere findes i elektronisk form på www.groensund.dk/medlemsmappe

Hvis der er noget du syntes der mangler, så send en mail til klubbens mailadresse: groensund@outlook.dk

Side	Indhold	DATO
1	Forside	01.04.17
2	Indholdsfortegnelse	03.01.23
3	Nyttige oplysninger om klubben	03.01.23
4 + 5	SMG Aktivitets Kalender	03.01.23
6	SMG.s mål og tilbud	03.01.23
7	Havnensfaciliteter.Havnefoged.Affaldshåndtering	03.01.23
8	Klubhusregler. Ordensregler.	03.01.23
9	Fri / optaget skiltes brug	03.01.23
9	SMG.s Netværk / WIFI	03.01.23
10	Mastehus regler. Mastekran	03.01.23
11	Optagning og søsætning	03.01.23
12 + 13	SMG.s klubjolle "IDA" og kajaker	15.02.22
14	SMG.s Mentorordning	01.04.17
15	Sejl sikkert info	01.04.17
16 + 17	Kapsejlad info og banekort	03.01.23
18 + 19	SMG.s Ungdoms sejlere	03.01.23
20 + 21	SMG.s SUP afdeling	03.01.23
22	SMG.s forsikringsordninger	27.03.21
23+24+25	Ozon behandling "Lugtfri båd"	02.02.19
26	SMG.s Vejrstation app	03.01.23
27	SMG.s Handicap lift	03.01.23
28	SMG.s Slibe/miljøværktøj	03.01.23
29	SMG.s Vaskemaskine og tørretumbler	03.01.23
30	SMG.s Olieskift	03.01.23
31	SMG.s Sejlmager symaskine	03.01.23
32	SMG.s værksted "Kistebænken"	03.01.23
33	SMG.s T-shirt	03.01.23
34	SMG.s Rygeovn	03.01.23

Nyttige oplysninger		
Funktion	Navn	Telefon
Formand	Mads Hansen	28 91 25 03
Næstformand	Birger Bagger Mikkelsen	23 21 50 42
Kasserer	Per Thomsen	30 13 89 49
Bestyrelse	Søren Mastek	60 23 44 16
Bestyrelse	Jacob Hansen	60 64 41 85
Sekretær	Mogens Lilleør	22 47 65 49
Bestyrelse	Lars Weesgaard	26 73 27 01

E-mail til klubben: groensund@outlook.dk

Funktion	Navn	Telefon
Kapsejlads:	Ketty Hansen	21 72 17 07
	Mogens Lilleør	22 47 65 49
	John Larsen	40 61 04 48
	Karsten Mogensen	30 63 63 43
Udlån klubhus:	Mads Hansen	28 91 25 03
Joller og kajaker:	Mads Hansen	28 91 25 03
Mastehus/mastekran:	Mads Hansen	28 91 25 03
Broforhold:	Mads Hansen	28 91 25 03
SUP forhold	Jacob Hansen	60 64 41 85
Ungdoms sejlere	Charlotte Werner	42 91 65 00
Sejl sikkert rep.:	Hanni og Per Thomsen	29 72 54 94/30 13 89 49
SMG.s hjemmeside/WEB:	Mogens Lilleør	22 47 65 49

Hjemmeside: groensund.dk
FACEBOOK side: facebook.com/groensund/
KLUBVIMPLER

Ny vimpler til din båd udleveres en gang årligt ved standerhejsnings arrangementet.

Hvis du er forhindret og mangler en ny vimpel, så henvend dig til formand eller kasserer. Selvklæbende vimpler i 2 størrelser forefindes og udleveres som ovennævnt.

SMG NØGLE

Nøgle der kan benyttes til følgende: klubhus, mastehus, materialehus, klubjolle og mastekran kan udleveres via formand. Udleveres til nye medlemmer ved indmeldelse.

SMG BETALING

Kontingent, bådpladsleje og forsikring via SMG, betales inden 1.3 pågældende år via tilsendt opkrævning. Jf. SMG.s vedtægter.
SMG.s konto Lollands Bank 6220 0006612442 eller SMG.s Mobile Pay 64732

		SMG	AKTIVITETSKALENDER 2023	
Tidspunkt	Begivenhed	Sted	Indhold	Aktører
kl. 12:00 hver tirsdag året rundt	SMG kaffe	SMG's Klubhus	Tirsdags kaffe + ostesand, hvor alle er velkomne	Hele klubben
Første fredag i måneden	SMG Fredags bar	SMG's Klubhus	Den første fredag i måneden, vil der være fredags bar for SMG pigerne	Hele klubben
Onsdag d. 11. januar 2023 kl. 19:00	GSR 2023 Infoaften	SMG's Klubhus	Kom og hør nærmere om Guldborgsund Baltic Race 2023. Nye ruter og oplæg af den kendte sejlsjeler Jan Hansen der vil fortælle om sine oplevelser og forberedelser til sådanne sejlskuder.	Alle interesserede
Lørdag 14. januar 2023 kl. 11:00	Nytårstur SMG	SMG's Klubhus	Sammvær, spinning og hygges.	Hele klubben
Søndag d. 26. februar 2023 kl. 14:00	Tændslagning	I og ved SMG's Klubhus	Børne og bællebørns arrangement. Der vil være tænder for børn som voksne og præmier for bedst udklædte. Efter tændslagning vil der være varm kakao og fastelænsbolle i klubhuset.	Åbent arrangement
Onsdag d. 8. marts 2023 kl. 19:00	RendÅB / Fiskeri & frimids aften	19:00 Fiskeri & frimids 20:00: SMG's klubhus	Vi mødes hos F&F til årets indkøbsaften, hvor I kan købe plejemidler + diverse til en god pris. Herefter ned i klubhuset, hvor fx. "RendÅB" kommer og fortæller + viser på en optimeringsplan, hvordan man på rette vis skal bruge deres produkter.	Hele klubben
Torsdag d. 13. april 2023 kl. 19:00	Turejler foreningsaften	SMG's Klubhus	Lad fx "Turejlerne" komme ind på turbojer, medlemsblad og ikke mindst forsikringsundersøgelse, hvor deltagerne vil få grundig information om forsikringsbetingelser og dækninger ved eventuelle skader.	Hele klubben
Lørdag d. 22.4.23 kl. 09:00	Arbejdsdag	SMG's Klubhus	Vedligehold og rengøring af klubbens faciliteter til sæsonstart i	Hele klubben
Torsdag 27.4.23 Fredag d. 28.4.23 og lørdag d. 29.4.23	Krondage	SMG's Klubhus	Fælles bådudrustning. Mønsters bekendtgørelse i god tid, mht. løber og fordeling. Torsdag og fredag: løbtilkran. Fredag og lørdag: kran på pladsen	Bådejere
Søndag d. 7. maj 2023 kl. 11:00	Standerfejring	SMG's Klubhus	Standerfejring, grill pølser + efterfølgende tjek af opustede veste w/sejl tilkøbt rep. !! HUSK din vest !! Tjek af veste efter spinning.	Hele klubben
Onsdage i maj, juni, august og september.	Onsdags kapsejlsbåd	Grønsund	NYT 2023: Nu med 3. starter med 15 min mellemrum. 1 løb Uder 30 fod u. spiller. 2 løb af 30 fod u spiller. 3 løb Med spiller. Har du lyst til at deltage med din båd eller som gæst, så mød op på breen ved bådene kl. 17:00 og henvend dig til en af skipperne og få vejledning eller gæstegælds af en af skipperne på bådene. Der afholdes også et kapsejlsbådmøde inden vi starter, og her er du også meget velkommen. Kontakt kasserer Per Thomsen, 3013899, hvis du vil med ud at sejle som gæst. Se skedlignen: https://www.groensund.dk/kapsejlsbaad eller i din SMG	Hele klubben
Mandage og onsdage. kl. 18:00-20:00	SUP	SMG's klubhus og Grønsund	Opstart af SUP sejlskud og undervisning. Der sejles mandag og onsdage i sommerhalvåret. Der sendes besked ud når sæson starter.	Hele klubben og andre interesserede
Torsdage. kl. 17:00 - 18:30	Optomist	SMG's klubhus og Grønsund	D 26/1 er der introduktionsmøde for børn og deres forældre med efterfølgende fællesopvisning. Herefter er der hver torsdag fra kl 17-18:30 undervisning og aktiviteter for sejlere. Det er sjovt og mest praktisk betegnede aktiviteter. Det løber indtil påske, og efter påske skal vi på vandet; det bliver samme tidrum. Vi satser på at kunne tilbyde fællesopvisning hver gang.	Hele klubben og andre interesserede
Lørdag d. 13.5.23 kl. 08:00	Mastebudag	SMG's Klubhus	Fælles hjælp til montering af din mast.	Bådejere
Lørdag d. 13.6.2023	Tæve rundt	Itoga	Kapsejlsbåd w' Itoga sejlskud.	Alle sejlere
Lørdag d. 10.6.2023 kl. 10:00-11:00	Havens dag /Stubbeløbning 2023	Stubbeløbning havn	Fællesarrangement med klubber og andre aktører i Stubbeløbning området. Måltid tiltrækker af nye medlemmer. Mange former for aktiviteter tilbydes. SMG: Åbent klubhus, fremvisning og sejlskud i egne både, klubbet, SUP's og kajaker. "Go High Lane", kaffehus som sidde år. Program på groensund.dk + Facebook, i god tid. Både/skipper fra klubben til Industrihavnen, ved breen/tankanlæg med "Åben båd" / laksefodring	Hele klubben samt andre interesserede i øvrigt.

SMG.S MÅL OG TILBUD

Sejl og Motorbådsklubben Grønsund (SMG) er en sejl og motorbådsklub for alle.

SMG er beliggende i Stubbekøbing Havns østlige del.

SMG har et godt klubliv.

SMG samarbejder aktivt med byens øvrige foreninger.

SMG råder over 67 bådpladser på egen bro.

SMG har et velbeliggende klubhus

SMG har bad og omklædningsrum m/k, mastehus og mastekran.

SMG har klubjolle til fri benyttelse af medlemmerne.

SMG kajakker til fri benyttelse for medlemmerne.

SMG har en velfungerende og aktiv **JUNIOR** afdeling

SMG har en aktiv og velfungerende **Stand Up Paddling** afdeling

SMG har et aktivt årsprogram - både sommer og vinter.

SMG har udekøkken og grillplads til fri afbenyttelse.

SMG har kapsejladssamarbejde med Bogø sejlklub

SMG er en del af Guldborgsund kommunes foreningsliv.

SMG har en mentorordning for nye medlemmer.

SMG har kollektive ansvarsforsikrings ordninger.



SMG.s regler for udlån af klubhus

- Klubhuset kan udlånes til aktive medlemmer i tiden fra standerstrygning til standerhejsning.
- Beløb: 600,- kr. Betales til kasserer på Mobilepay: 64732 eller foreningskonto: 6220 0006612442.
- Klubbens egne aktiviteter har 1. Prioritet.
- Tjek kalender på groensund.dk før du forespørger.
- Lån aftales med klubhusansvarlige... Se under "Nyttige oplysninger".
- Varmepumpe skal stilles op fra +17 til +22 dagen før brug.
- Husk at stille tilbage til +17 igen, inden I forlader klubhuset.
- Klubhuset er normalt aflåst, men ved lån, er det ok at lade døren stå åben under eget arrangement.
- Diverse service, gryder, potter og pander, kaffemaskiner m.m., må benyttes og skal efterlades rengjort på respektive plads.
- Hvis i benytter viskestykker, håndklæder og karklude fra klubhusets beholdning, skal dette afleveres nyvasket og på respektive pladser.
- Opvaskemaskine efterlades tømt.
- Borde og stole stilles tilbage på respektive pladser. Ekstra stole og borde forefindes i materialehuset.
- Lokalteter afleveres i rengjort stand og med nyvasket gulv.
- Ved uheld, meddel da "ansvarlige klubhus" og aftal erstatning eller erstatningspris.

SMG.s ordensregler

jf. Klubbens love
(www.groensund.dk/bestyrelse)

1. For at undgå unødige gene for andres skibe og grej, skal ethvert skib være forsvarligt fortøjet, vinkelret på broen, affendret og med fortøjninger af tilstrækkelig dimension. Begge de forreste fortøjninger skal være forsynet med gængse strækkompenserende anordninger.
2. For at undgå skader på pæle, som følge af at indhælerliner fryser fast og får for megen vægt, skal indhælerliner fjernes om vinteren.
3. Klubbens mastekran må kun benyttes af klubbens medlemmer eller i samråd med et medlem.
4. Brug af mastekranen er på eget ansvar.
5. På grund af brandfaren, er brug af grill på træbroerne ikke tilladt.
6. Klubbens grillplads og udekøkken er til fri afbenyttelse.
7. Efterladenskaber efter hunde skal straks fjernes.
8. Cykling på broerne er ikke tilladt.
- 9.

FRI / OPTAGET skilte

Skiltene er monteret på broen ud for din plads og med dit pladsnummer.

Skiltene skal benyttes på følgende måde:

- På **RØDT** når du er "hjemme" og din båd ligger på pladsen.
- På **GRØNT** når du forlader pladsen og er væk om natten.
- På det **HVIDE** plastik vedhæng kan skrives hjemkomst dag.

Hvis du *mangler* plastikvedhæng, så kontakt kasserer eller formand.

Hvis dit skilt er *beskadiget*, så kontakt kasserer eller formand.

Hvis du får behov for at få vendt skiltet til rødt, dagen før du kommer hjem så **send sms med dit pladsnummer og med "SMG" foran** til havnefoged på: Eks. "Kommer hjem i morgen SMG plads 33"

tlf. 51 74 01 09



SMG.s WIFI

SMG her eget netværk som du kan tilgå således:

På broerne: Netværk: **smg-plads**
Password: **smgbruger**

I klubhus: Netværk: **smg-klubhus**
Password: **smgmedlem**

SMG.s MASTEHUS REGLER

Mastehuset er kun til opbevaring af medlemmernes master, bomme og spilerstager.

Følgende regler skal følges ved brug af mastehusets faciliteter:

1. **Inden opbevaring, skal masten være afrigget, vanter og fald surret tæt til masten.**
2. **Øvrige dele til riggen skal IKKE opbevares i mastehuset.**
3. **Ved hyldeplacering skal fordelingsskilte respekteres.**
4. **Lette master højest.**
5. **Bomme og spilerstager placeres på hylder i sydlige ende eller til bagbord ved indgang fra porten.**
6. **Alt grej skal forsynes med navneskilt/ bådpladsnummer.**

Vær skånsom over for andres grej, som var det dig eget !

Andet grej end nævnt, skal **ikke** forefindes i mastehus !

I sommermånederne er det tilladt at parkere 2 hjulede køretøjer i mastehuset, når medlemmerne er på tur.

Trækvogne er til medlemmernes brug og skal retur efter brug.

VÆRKSTED: Der er indrettet et **nyt** værksted i bygningen "Kistebænken", hvor diverse værktøj til reparationer af din båd forefindes. Pas på det, **som var det dit eget**, og hæng det på plads efter brug. Miljøstøvsuger, skrabejern og slibemaskine til bundbehandling forefindes ligeså og udlånes mod betaling af 200 kr. pr. gang. Betales Mobile Pay 64732. Se yderligere side 31

Opbevaring er på eget ansvar.

SMG.S MASTEKRAN

Kranens betjeningshåndtag fremtages ved åbning af kasse med klubnøglen.

Din båd kan fortøjjes på begge sider af molen af hensyn til vindforhold.

Henliggen ved kran, kun ved af/på montering af mast.

Certificerede stropper med godkendelsesmærker, hænger i mastehus på nordgavl og skal benyttes. Skal tilbage efter brug !

Kranen fastgøres efter brug. Krog køres op til toppen.

Mastetransportvogn findes i mastehus og skal returneres efter brug.

Eventuelle bukke medbragt fra mastehus skal også retur hertil.

Kun betjenes af personer over 18 år. Personløft ikke tilladt.

Brug af kran er på eget ansvar.

OPTAGNING OG SØSÆTNING

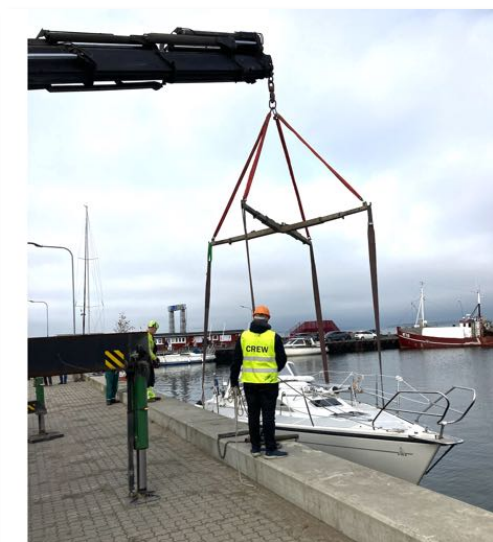
SMG arrangerer "krandage" og "mastedage" forår og efterår, hvor man tilbydes deltagelse.

Datoer er fastlagt og kan ses på klubben "aktivitetskalender" som udsendes årligt og ligger på hjemmesiden

<http://www.groensund.dk/upl/website/kalender/SMGAktivitetsKalender2022UDv1.pdf>

Du skriver dig på listen via mail eller på den ophængte liste i klubhus.

- Der opkræves betaling på krandagene > i forhold til, hvor båden skal placeres/transporteres.
- Den enkelte skal være til stede i god tid ud fra den tildelte tid.
- Båden skal ligge i stativ eller være sejlet til "kranpladsen" på øst molen på tildelte tidspunkt og være klar til søsætning/optagning.
- Stativ skal være indstillet til bådens dimensioner i størst muligt omfang.
- Skal være forsynet med navn og tlf. nr. Gule plastikskilte til dette brug ligger i klubhus, og skal påsættes i den ende, hvor stævnen vil være placeret.
- Stativer skal fjernes fra pladsen umiddelbart efter søsætning.
- SMG.s højtryksspuler, forlængerledning og slangevogn forefindes i materialehuset.
- Kun spuling af båd ved optagning og på vinterpladsen.



SMG.s KLUBJOLLE "IDA" & KAJAKKER

Klubbens **Jolle "Ida"** og de to **kajakker** kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.

- Medlem skal være fyldt 18 år
- **Logbog**, samt kalender til reservation af joller eller kajak er i klubhus på opslagstavle.
- Ved reservation skrives **navn** samt **jolle** eller **kajak** og **klokkeslæt** på dato for reservation.
- Før afsejling skriver man i Logbog: Hvem der er bruger og jeres forventede hjemkomst.
- Ved jollen også hvor mange der er om bord.
- Sejladsområde* er inden for Farøbroen mod Vest og Hårbølle mod Øst og Bogøs nordspids.
- Ved aflevering gøres evt. bemærkninger i Logbog.
- Brugeren er selv ansvarlig for sejladsen, som var det egen båd, og kan ikke på nogen måde drage klubben til ansvar.
- I aflåst rum i jollen er sikkerhedsstop-nøgle (dødemandskontakt) Klubnøgle benyttes
- Motoren er en 6HK Mercury (4 takt) Den bruger ren 95 oktan benzin. (altså ingen olie i benzinen)
- Ekstern tank låst ned i det store rum i jollen **skal** benyttes og fyldes op igen efter brug.
- Jollen er ansvarsforsikret, over for tredjemand.
- Klubjollen "IDA" henligger på plads 2. Afleveres her, rengjort efter brug.
- Kajakkerne er i mastehuset og afleveres her, rengjort efter brug.



***Sejladsområde:** Der må sejles i området inden for de gule streger.



SMG.S MENTORORDNING

SMG.s Mentor ordning er søsat i sejl sæsonen 2017, med det formål at skabe kontakt imellem medlemmerne, der gerne vil hjælpe andre og til medlemmer der gerne vil have hjælp.

Mentorordningen er ligeledes tænkt som et tilbud til nye medlemmer, så de kan komme godt i gang i det maritime miljø.

Ordningen bygger på hjælpsomhed og tillid medlemmerne imellem.

Nye medlemmer tildeles en mentor allerede ved indmeldelse. Den tildelte mentor tager kontakt til det nye medlem og aftaler mødetidspunkt i klubhuset.

Mentoren foreviser SMG.s faciliteter og udleverer en Medlemsmappe. Det afklares i hvilke omfang der ønskes hjælp ud fra det nye medlems erfaring og behov.

Mentorens hjælp kan være indenfor følgende emner:

- Klargøring til sejlads
- Fra og til lægning og fortøjning ved pæleplads.
- Fra og til lægning ved langskibs plads.
- Sikkerhed til søs rådgivning.
- Rådgivning om navigation og søens færdselsregler i fornødent omfang.
- Rådgivning med hensyn til brændstof og motorpleje.
- Eventuel kortere rådgivende sejlture i Grønsund.

Mentorkorpset i SMG er erfarne sejlere med kendskab til både motor og/eller sejlbåde.

Mentor til nyt medlem udfindes ud fra det nye medlems behov, som f. eks. motor eller sejlbåd og lignende.

Mentorordningen er en helt frivillig ordning og skal respekteres som sådan.



SEJL SIKKERT



DE 5 SEJLSIKKERT RÅD:



- LÆR AT SEJLE**
- HOLD DIT GREJ I ORDEN**
- PLANLÆG DIN TUR**
- HA ' EN LIVLINE PÅ LAND**
- BRUG VESTEN**

SMG.S SEJL SIKKERT AMBASSADØRER:

Hanni Thomsen	29 72 54 94
Per Thomsen	30 13 89 49

VÆRNFÆLLESKOMMANDOEN (TIDL. SOC) TLF: 72 84 00 00



SejlSikkert app

Hav altid viden om vind- og strømforhold samt sikkerhedsinformationer og sevejsregler lige ved hånden. Download SejlSikkert-appen gratis og kom velforberedt afsted på sejlturen.

KAPSEJLADS

SMG.s medlemmer tilbydes kapsejlsdeltagelse i sejlsæsonen.

Kapsejldsplan og bestemmelser kan fra starten af sejl sæsonen ses på hjemmesiden under fanen "kapsejlds".

Kapsejladserne foregår i samarbejde med Bogø sejlklub og start / målgang ved Stubbekøbing, ud for nordmolen.

Kapsejladserne foregår om onsdagen og der sejles på en bane lagt ud fra vind og vejrforhold, og med runding af de bøjer, der er angivet i banekortet som forefindes på side 18 her i mappen.

Der sejles efter Dansk Sejlunions regler og måle / handicap bestemmelser.

Deltagelse giver dig en god erfaring med din båd og dennes formåen, trim og reaktioner.

Alle kan være med på det niveau som vi udfører sejladserne i Grønsund.

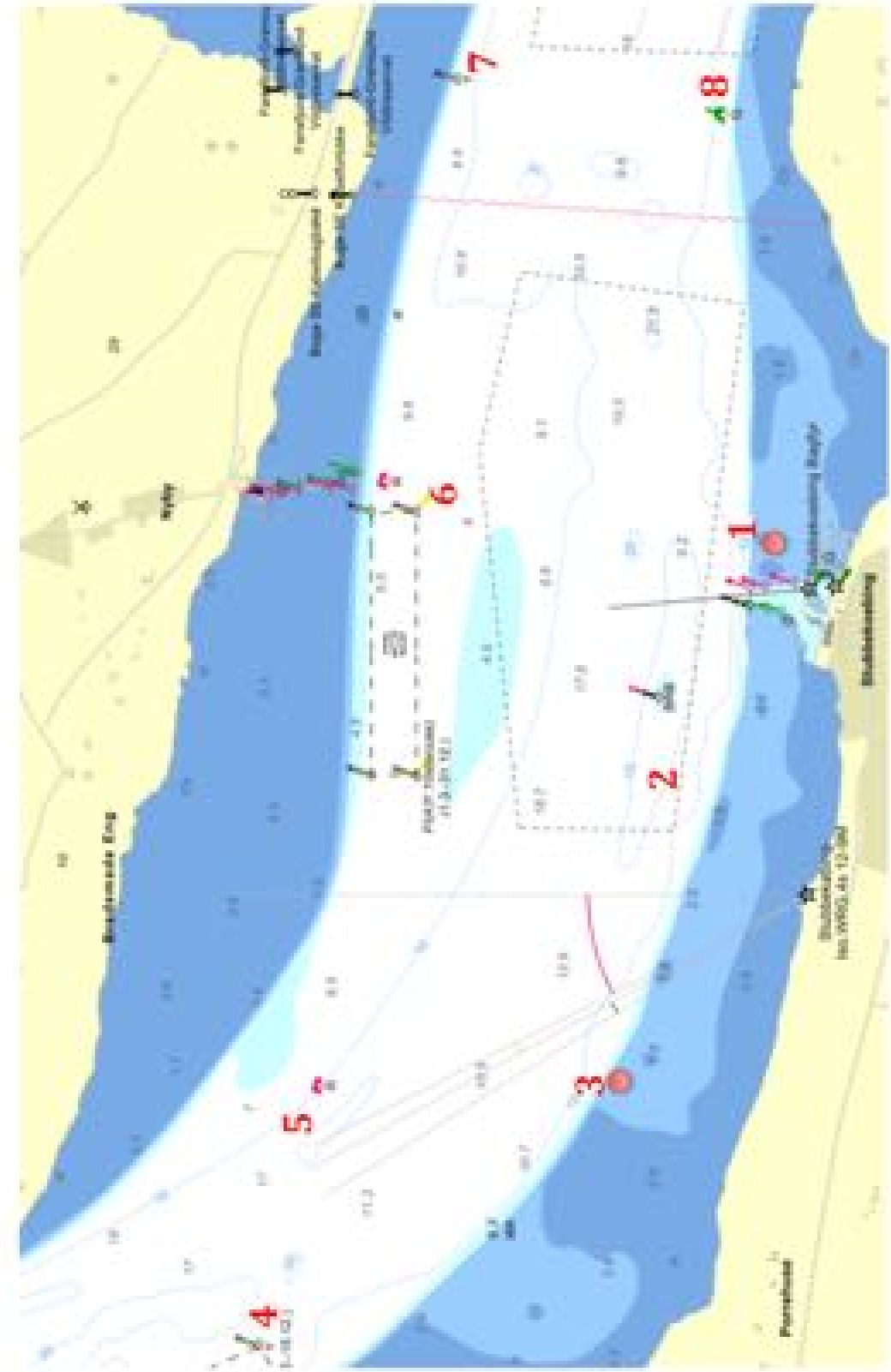
Der er et godt islæt af socialt samvær i forbindelse med sejladserne og der er arrangeres fællesspisninger og afslutningsaften.

Hvis du skulle have lyst til at prøve kapsejlds i SMG regi så kontakt en af kapsejlds repræsentanterne i SMG, se nærmere under nyttige oplysninger på side 3 her i mappen.

Skulle du have lyst til at sejle med som gast, så er du velkommen til dette og kontakter de samme som ovennævnt.



KAPSEJLADS bane kort



SMG.s Ungdomssejlere

Velkommen til SMGs Ungdomsafdeling!

Her kan du lære at sejle jolle. Du starter i optimistjolle, som er supernem at sejle.

- Optimistjollen er den jolle, næsten alle lærer at sejle i
- Den er perfekt for begyndere og lettere øvede
- Den er stabil og sikker
- Og så er den sjov at sejle i

Vi træner hvor torsdag kl. 16.45 – 19.30 fra april til oktober. Om vinteren har vi en masse andre aktiviteter for eksempel træning i svømmehal, vi lærer førstehjælp, knob og stik, vedligeholder joller og meget mere. Godt fællesskab er vigtigt for os og derfor spiser vi sammen efter træning. Du kan starte gennem hele sæsonen, altså når det passer dig. Du kan følge med i vores aktiviteter her:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100088211502731>

Vi har en gratis prøvetræning hver måned, så hvis du eller din kammerat har lyst, så tag fat i en instruktør og få booket en tid.



REGLER FOR ANVENDELSE AF KLUBBENS JOLLER

Klubbens optimistjoller kan benyttes af klubbens aktive medlemmer udenfor klubaftener.

For at kunne låne en optimistjolle udenfor træningsaftener, skal du minimum have Dansk Sejlunions Sejler 3. (se mere her:

<https://dansksejlunion.dk/uddannelse/diplomsejlerskolen/joller>)

- Du skal ALTID have vest på
- Du må aldrig sejle alene
- Brug altid velegnet påklædning.
- Sejladsområde er inden for Farøbroen mod Vest og Hårbølle mod Øst og Bogøs nordspids
- Vind- og strømforhold undersøges inden sejlads – max 8m/sek.
- Notér brug/lån i logbogen ved tavlen i klubhuset; navn, dato, tid, forventet hjemkomst og kontaktnummer.
- Underret andre om, hvor og hvornår du tager på vandet
- Medbring mobiltelefon i et vandtæt mobil etui
- Den enkelte jolle og dens udstyr er mærket med et nummer; sørg for kun at bruge det tilbehør, som hører til din jolle, du vil sejle med
- Efter brug rengøres udstyret; jolle, sejl, or og sværd spules med ferskvand og sætte på sin egen plads i rakket

OBS! Alle optimistjoller og Lille IDA er booket til jollesejlerne **hver torsdag** i sejlsæsonen.



AKTIVITETSOVERSIGT

Introduktion - Aktivitet 1

Sikkerhedsinstruktion

Vind, strøm og vandtemperatur

Redningsvest

Leash (sikkerhedsline mellem dig og board)

Fra knæ til oprejst - teknik til at komme op på boardet og holde balancen.
Lette vendinger og opstigning på board ved fald.

Gør det rigtigt - Aktivitet 2

Du skal først og fremmest kunne padle rytmisk – tre tag til hver side, holde rigtigt på padlen og trække med de rigtige muskler, og du skal kunne vende boardet.

Hvordan man vender - Aktivitet 3

Den lette:

med brug af paddel skiftevis begge sider med modsat retning

Den svære:

Langt ned i knæ. Langt ud med padlen, så man får mere drejning.

Red dig selv – og hjælp andre - Aktivitet 4

Træning i at komme op på dit board

Øvelser i at komme frem på boardet uden brug af paddel.

Øvelser i at hjælpe en der ikke kan komme op på boardet ved egen hjælp

Padleteknik - optimeret fremadpadling - Aktivitet 5

De fleste bruger 99% af tiden på at padle fremad, og med et gennemsnit på 40 padletag i minuttet bliver det til 2.400 tag i timen. Derfor kan selv en lille forbedring i ens tag hjælpe en til at padle hurtigere og længere, med mere overskud og mindre belastning.

Vi arbejder med at optimere padletaget ved at kigge på tagets effektivitet og forløb igennem vandet, kropsposition, ståstilling, paddel design og skadesforbyggende padling.

Hvert tag tæller, så få mere power i dit padletag!

Hold kursen og skab fremdriften på dit board - Aktivitet 6

Når man padler i højre side, skal man give efter i det venstre ben, så man bukker let i det venstre knæ. Og omvendt.

Det stive ben, som står på brættet i samme side, som man padler, gør, at boardet bliver presset ned i vandet, så det sporer bedre. Kanten danner en slags køl, så det bliver stabilt.

Det nyttige - Aktivitet 7

Baglænsroning- Styretag- Flow- Støttetag- Manøvrering- Bugsering.

Det sjove - Aktivitet 8

SUP-ball: kæmp hold mod hold om at få en bold i mål.

REGLER for anvendelse af klubbens SUP-BOARD

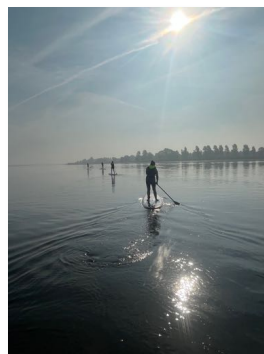
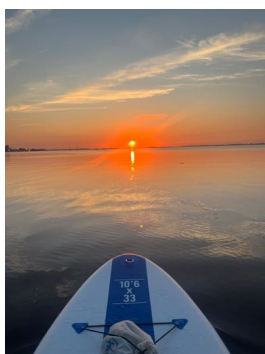
For at kunne låne SUP-board udenfor træningsaftener skal du have gennemført kursusforløbet i SUP

SKAL OVERHOLDES

- Vind- og strømforhold undersøges inden sejlads – max 8m/sek.
- Sikkerhedsudstyr skal anvendes – VEST og LEASH
- Aldrig alene på vandet !
- Sejlads foregår max 250 meter fra kyst og langs med denne

HUSK OGSÅ

- Brug altid velegnet påklædning.
- Notér brug/lån i registreringsmappen (ligger ved boards)
- Underret andre om hvor og hvornår du tager på vandet.
- Medbring mobiltelefon i et vandtæt mobil etui.
- Efter brug rengøres udstyret og lægges på plads.



SMG.s ansvarsforsikringsordninger

SMG har nu 2 muligheder for ansvarsforsikring via klubben:

Ordning nummer 1:

CODAN aftale:



Denne administreres af kassereren og betales via den årlige indbetaling af kontingent og bådpladsleje.

Pt. koster den 260,- kr. årligt.

Begæring fremsendes af kasserer ved henvendelse til denne.

Danske Tursejlere



Denne ordning administrerer du selv via Danske Tursejlere, hvor du går ind på deres hjemmeside og vælger "forsikringer" og indtaster de nødvendige oplysninger.

Denne ordning koster pt. 345,- kr. årligt... efter rabat.

Husk af udfyld, at du er medlem af SMG.. det giver rabat på 50,- kr.

Denne ordning giver samtidigt medlemskab af Danske Tursejlere med mulighed for blad, deltagelse i arrangementer, favorabel kaskoforsikringsordning, brug af turbøjer m.m.

Læs selv på: www.dansketursejlere.dk

HUSK: At ifølge vores klublove, så skal din båd være ansvarsforsikret.

Lugt fri båd !

SMG har indkøbt en Ozon maskine til fælles afbenyttelse for klubbens bådejere.

Maskinen fjerner den dårlige lugt, du gerne vil have væk fra din båd.

(Du kan læse mere om en processen og maskinen i nedenstående artikel fra Bådnyt.)

Fremgangsmåde:

- **Skibet rengøres grundigt alle steder.**
- **Hynder stilles på højkant.**
- **Alle skabe, skuffer og lignende åbnes.**
- **Du kontakter mig på 30138949 og vi aftaler en tid for processen.**
- **Det koster 100,- kr. for en behandling.**
- **Betales via ovenstående konto, kontant eller via mobile pay 30138949.**
- **En behandling af båden tager en dags tid med ozonmaskine tændt 2-4 timer alt efter bådens størrelse.**
- **Herefter skal båden være lukket af 6 timer, hvor maskinen er slukket.**
- **Afsluttende udluftning i min. 3 timer.**
- **Under behandlingen skal båden være helt aflukket og INGEN personer må opholde sig eller gå ned i båden.**
- **Kun den ansvarlige SMG person, der håndterer maskinen vil gå ned i båden, når maskinen skal standes og når der skal udluftes.**
- **Behandlingen er et tilbud og er på den pågældende bådejers ansvar.**

Herefter skulle båden gerne være lugtfri, frisk og til at benytte igen.

Få en lugtfri båd: **Ozon** fjerner lugten



Hvis der er en ubehagelig duft af mug, skimmelovamp eller toilet, når man går ned om læ i båden, er det sjældent nok at udlufte med gennemtræk i hele båden. Lugten kan derimod klæres med en ozon-behandling.

TEKST & FOTO: HENRIK HANSEN

Når der er dårlig lugt om bord i en båd, vil kommer den, enten fra bakterier og svampesporer. Kåsten i en båd er fugtig og der gives gode vækstbetingelser for mug og Listeria skimmelovamp, der kan være meget svære at fjerne helt.

Bakterier og svampesporer spilder nemlig meget godt i lugt og sprækkes, hvor der er vanddamp og kummer ind, under selv den mest omhyggelige rengøring. Lufttætnen venter kan derimod komme ind i de mindste sprækker, hvor vandet dræber alle bakterier, svampesporer og svampesporer. Ozone fjerner også muglugt og mugen.

Resultat:
Et ozonbehandlingssæt til bådrensning, som er nemt at bruge, fjerner al mug. Det er udstyret med en Ozon generator til at generere ozon i båd.

Resultat:
Et ozonbehandlingssæt til bådrensning, som er nemt at bruge, fjerner al mug. Det er udstyret med en Ozon generator til at generere ozon i båd.

Resultat:
Et ozonbehandlingssæt til bådrensning, som er nemt at bruge, fjerner al mug. Det er udstyret med en Ozon generator til at generere ozon i båd.

Vi har været på lugtrensningssession med lugtbehandler Ozone Generator i en Bredtholm 30 fra 1980, der er i faldt flens. Der har været skovet her i flere år, og de vil gå ned om at have bådene om mug duft af toilet og kasse. Vi har været på lugtrensningssession med lugtbehandler Ozone Generator i en Bredtholm 30 fra 1980, der er i faldt flens.

Et ozonbehandlingssæt til bådrensning, som er nemt at bruge, fjerner al mug. Det er udstyret med en Ozon generator til at generere ozon i båd. Der er en lille skærm, der viser ozonmængden, der skal være i en båd. Det skal være i ca. 5 timer, når der er båd under 15-16. Der skal der være grundigt ud i en par timer, før bådene i mere mangler kan være skadelig for skibetsdelene. Derfor er en grundig rengøring vigtig.

Don Hill, general manager, 20, brother of the victim, says his brother was killed in a barroom fight after barrooming. Don, owner of a clothing store, and a friend, George, had no idea who was involved in the fight.

Man skal være opmærksom på, at ved behandlingen kan der forekomme bivirkninger og uønskede symptomer, som der f.eks. kan være ledsmerter, muskelsmerter og smerter fra skindoverfladerne. De skal følges op med skindlæge og smertelæge.

test phantoms.
Nidec WMI has
now taken phase
stockings effective
of conversion and
transmission and
of units 0.1 mg/
ml. Conversion
to 0.1 mg/ml of
substantives.



Endelig er det tilføjet, hvis der kan komme uforventet gennem medlemmerne på tillige mødetingspunkter af Læse, holdingsmåler.



Downloaded from <http://ajph.org/> at University of California, San Diego on June 11, 2015



Det er vigtigt at gå ind på disse forhold, så kommer man fremme til, om der er nogle ting og forhold, som alle byder

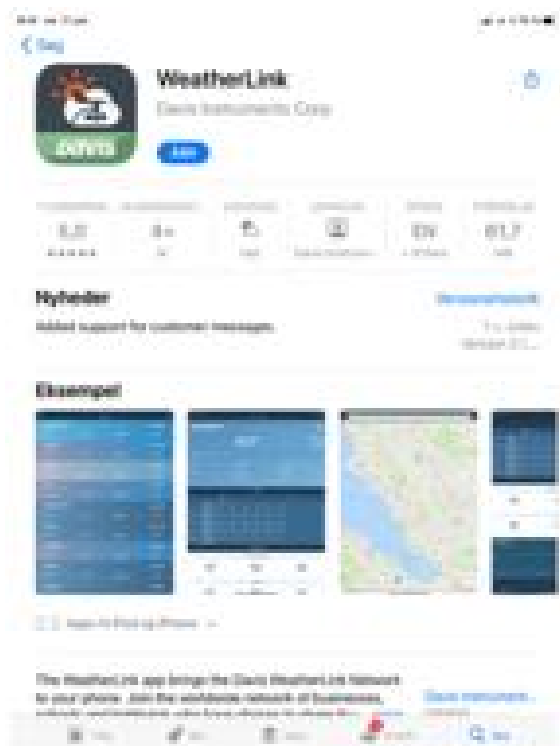


that is, $\mathcal{A} \subseteq \mathcal{B}$ and $\mathcal{B} \subseteq \mathcal{A}$ are both true.

SMG.s Vejrstation

SMG Vejrstations data (sidder oppe i mastekran) kan du finde på nettet via linket "Weatherlink".

Du skal downloade app'en "WeatherLink" og når du har udført dette, skal du oprette dig som bruger via "sign in" .. på sædvanligvis ved lignende net steder.



Når du så har tilgået "platformen" vil du så kunne se, hvordan vejret er i SMG ved mastekranen, hvorpå vores vejrstation sidder godt placeret. Dette kan du gøre uanset hvor i verden du befinder dig + du kan tilgå mange andre lignende vejrstationer rundt i verden.

Du vil få disse oplysninger på app'en som udgangspunkt og kan finde mange flere oplysninger, hvor man har lyst til at nørde vejret .



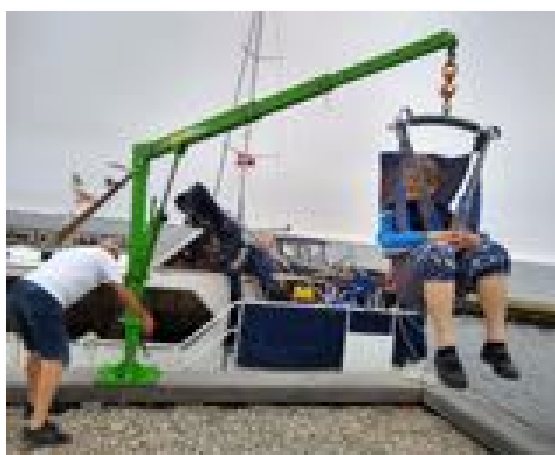
Handicaplift

SMG har opsat handicaplift til fælles afbenyttelse for alle sejlere.

Kranen er opsat i den nordlige ende på østmolen, hvor der er fortøjningsmuligheder.

Fremgangsmåde:

- **Kontakt formand eller kasserer for at få hjælp til betjening af kran**
- **Liftpose til brug af løft af person medbringes af ovenstående.**
- **Båden fortøjes ud for kranen på nordsiden af østmolen på det aftalte tidspunkt.**
- **Fortøjningsklamper forefindes.**
- **Efter løft sejles væk fra stedet.**
- **Der aftales hjemkomsttidspunkt.**



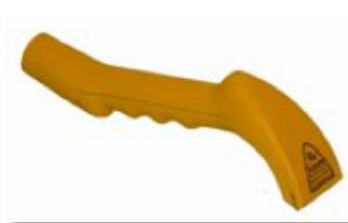
SMG. Slibe/miljø værktøj !

SMG har indkøbt et slibeværktøj og støvsuger til fælles afbenyttelse for klubbens bådejere.

Værktøjer **skal** bruges ved afslibning af bund og derved sikre vi en miljømæssig sikker opsamling af slibestøv.

Fremgangsmåde:

- Du kontakter formand eller kasserer og vi aftaler et tidspunkt for leje af udstyret.
- Det koster 200,- kr. pr. gang.
- Betales via klubbens konto, kontant eller via mobile pay 64732
- Poser med slibestøv afleveres på din genbrugsplads som farligt affald.
- Efter endt brug skal udstyret placeres i materiale huset rengjort på respektive pladser.
- Ekstra poser, slibepapir og slibeklinger ligger i materialehus ved maskiner. Hvis der er mangler meddeles det til formand/kasserer.



SMG Vaskemaskine og tørretumbler

I "damernes" bad og omklædningsrum er der opsat en vaskemaskine og en tørretumbler til medlemmernes brug.

Benyttelse:

- **Maskinerne betjenes på normal vis.**
- **Der betales 25,- kr. pr. vask / tumbling.**
- **Vaskemidler medbringes.**
- **Betales via SMG.s mobile Pay 64732**



Olieskift

SMG har fået foræret en oliesuger, som står i materiale huset til fælles afbenyttelse.

Brugsanvisning:

- **Start motoren. Lad motoren gå i tomgang indtil den har opnået normal arbejdstemperatur. Sluk derefter motoren.**
- **Vælg en passende sugesonde og stik den ned gennem olieindhullet, indtil den når oliekarrets bund.**
- **Slut sugesonden til tilslutningen på oliesugerens sugeslange.**
- **Slut sugeslangen til oliesugerens.**
- **Vælg en egnet sugesonde størrelsesmæssigt**
- **Brug oliesugerens pumpehåndtag og pump et passende undertryk i sugerens beholder. Når man begynder at pumpe med pumpehåndtaget, opbygges der et undertryk/ vakuum i beholderen og derefter suges olien op i beholderen gennem olieindhullets hul.**
- **Undertrykket/vakuummet synker i beholderen samtidigt med, at olieniveauet stiger i beholderen.**
- **Når olien er tømt ud, fjernes sugesonden fra køretøjets olieindsåbning.**
- **Fyld ny olie på.**
- **Start motoren for at den nye olie skal begynde at cirkulere og kontroller derefter oliestanden.**
- **Fyld yderligere olie på efter behov.**



SMG Sejlmager symaskine

I værkstedet "Kistebænken" står en sejlmager symaskine til jeres brug.

Benyttelse kræver "symaskineviden" og hvis du behøver hjælp til brug af maskinen, så kontakt formand eller kasserer.

Sejlmagertråd, nåle andet forbrugsstof er for egen regning.

Instruktions bog forefindes på engelsk ved maskinen

Der ligger i øvrigt mange hjælpe klip på Youtube

Der forefindes dog nogle nåle på nuværende som må benyttes.



SMG.s værksted "Kistebænken"

SMG bygningen "Kistebænken" indeholder værksted og lager samt køleskab, hvor man kan købe drikke.

Beliggende imellem klubhus og omklædningsrum

Værksted er til fri afbenyttelse af SMG.s medlemmer.

Ved benyttelse af tidligere beskrevet værktøj og maskineri samt symaskine skal det afleveres i rengjort stand og genplaceres på respektive pladser.

Der betales de aftalte gebyrer via mobilepay 64732 ved benyttelse af det værktøj som der er betaling for ved brug.

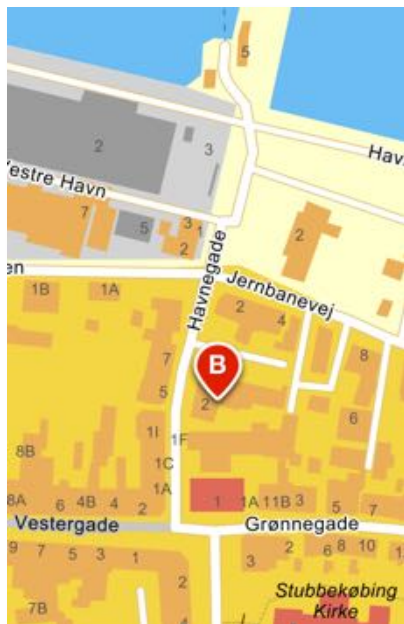
Ved mangler rettes henvendelse til bestyrelsen.

Hvis der skulle opstå skader på materialet, så ligeledes henvendelse til bestyrelsen for at få afklaret dette.



SMG T-shirts

T-shirts med SMG logo kan købes hos Henriette i "Fiskeri og Fritid" i Havnegade 4, 4850 Stubbekøbing.



T-shirts koster 100,- kr incl. tryk.

Forefindes i diverse størrelser og kun i farven mørkeblå.



SMG.s rygeovn

SMG.s rygeovn befinder sig ved cykelstativer ved mastekran.

Denne kan benyttes af medlemmer med lyst til at fremstille sine egne røgvarer.

Diverse rygesmuld, optænding m.m. forefindes i skab i mastehus.

Råd og vejledning til nybegyndere kan fås hos Torben Simonsen.
Mobil: 71 61 75 24

