

# Informatieboekje Laser Vago

---



## Inhoud

Welkom .....	1
Programma .....	1
CWO .....	2
NPJ .....	2
Algemeen .....	3
Aankomst en vertrek.....	4
Route .....	4
Paklijst .....	6
Voor het zeilen.....	6
Voor de thuisblijvers.....	7

## Welkom

Wat leuk dat je bij ons op zeilkamp komt! Net zoals jij kijken wij al helemaal uit naar de zomer. In dit boekje vind je alle informatie die je nodig hebt voor je op kamp gaat. Kan je niet wachten? Kijk dan alvast naar onze Facebook pagina ([www.facebook.com/opdehelling](http://www.facebook.com/opdehelling)). Hier krijg je nieuwtjes over hoe het seizoen vordert en af en toe is er een prijsvraag of zijn er foto's te zien.

## Programma

Op zondag als je aankomt, mag je je spullen op je kamer zetten, afscheid nemen van degene die je wegbrengt en daarna gaan we gelijk zeilen. Het is dus wel handig, om je zeilspullen bovenin je tas te hebben zitten. Er wordt een kamerindeling gemaakt, meisjes en jongens liggen apart en met leeftijdsgenoten.

De dagindeling bij Op de Helling ziet er als volgt uit:

<b>7.30</b>	Je wordt gewekt
<b>8.00</b>	Ontbijt en lunchpakketje smeren
<b>9.15</b>	Naar de boten
<b>9.30-12.30</b>	Zeilen!
<b>12.30-13.30</b>	Lunchpauze
<b>13.30-17.00</b>	Zeilen en natuurlijk ook opruimen aan het eind
<b>17.00-18.00</b>	Vrije tijd, evt. tijd om naar huis te bellen
<b>18.00</b>	Eten, daarna nog wat vrije tijd
<b>20.00</b>	Koffie thee en limonade, gevolgd door leuk avondprogramma
<b>21.00-±21.45</b>	Theorieles
<b>24.00</b>	Bedtijd

Één of twee keer in de week zal je corvee hebben, dus helpen met afwassen en afdrogen (maak je geen zorgen, we hebben een afwasmachine :)). Op vrijdagavond, de laatste avond, hebben we bonte avond en maken er een feestje van. Dan mag je dus ook later naar bed.

Ook hebben we een kleine bar, waar je drinken, snoep en bijvoorbeeld een t-shirt kan kopen. De bar is meestal open tussen vijf en zes en na het avondprogramma. Dit hoeft je niet meteen te betalen, we houden bij wat je gedurende de week gebruikt en aan het eind van het kamp kan jij of je ouders afrekenen. (natuurlijk krijg je genoeg limonade en snoepjes tussendoor, de bar is voor als je wat extra's of anders wil).

## CWO

Op de Helling is aangesloten bij het CWO. Dit staat voor Commissie Watersport Opleidingen. Wij geven les volgens het CWO systeem en aan het eind van de week ontvang je een diploma of vorderingenstaat. Als je niet alle punten die bij een diploma horen helemaal beheerst, krijg je een

vorderingenstaat. Hierop staat aangegeven welke punten je al wel kan en aan welke je nog moet werken. Je CWO diploma of vorderingenstaat is geldig bij alle Nederlandse zeilscholen en -verenigingen die ook aangesloten zijn bij het CWO (en dat zijn er veel). Sinds 2011 is het CWO ook internationaal geldig. Meer informatie over het CWO kan je vinden op [www.CWO.nl](http://www.CWO.nl).



## NPJ

Op de Helling is ook aangesloten bij het NPJ. Dit staat voor Nationaal Platform Jeugdwedstrijdzeilen. Het NPJ is een organisatie met als doel de jeugd aan het wedstrijdzeilen te krijgen en te houden.

Wat je hiervan merkt op kamp, is dat we gedurende de week af en toe wedstrijden zullen varen en dat je hier ook les in zult krijgen. Vind je dat nou heel erg leuk, dan kunnen wij je na het kamp in contact brengen met het NPJ, om de mogelijkheden te bekijken of je dit misschien wel door het jaar heen zou kunnen doen.



## Algemeen

Je gaat (misschien wel voor het eerst) een week op kamp. Wij doen er alles aan om hier een onvergetelijke vakantie week van te maken. Wij kunnen ons voorstellen dat je hier vragen over hebt en hieronder proberen wij deze zoveel mogelijk te beantwoorden. Als je nog meer vragen hebt, kan je natuurlijk altijd contact met ons opnemen. Dat kan telefonisch of per e-mail, maar je kan natuurlijk ook altijd iemand van de staf aanspreken zodra je komt.

Mocht je medicijnen gebruiken of een handicap hebben en dit nog niet opgegeven hebben bij het boeken, horen we dit nog steeds graag van je. Ook als je prima zelf voor je medicijnen kan zorgen zijn wij graag op de hoogte, in de hectiek van het kamp is het makkelijk zo iets toch te vergeten. Dit geldt natuurlijk ook voor allergieën of eventuele verwondingen of dieetwensen.

Op de Helling is niet verzekerd of aansprakelijk voor schade aan je persoonlijke eigendommen. Daarom is het bijvoorbeeld af te raden om een mobiele telefoon of andere elektronica mee het water op te nemen. Mocht er onverhoopt toch schade ontstaan, kan je dit op uw eigen reisverzekering verhalen.

Ondanks dat iedereen verplicht een zwemvest draagt, moet je toch verplicht kunnen zwemmen voordat je bij ons op zeilkamp mag. Dit in verband met veiligheid. Het gaat hier om minimaal het niveau van een A-diploma.

Gedurende het kamp zullen we een aantal keer tijdens de lunch een dorpje bezoeken. Daarvoor is het leuk om wat zakgeld mee te nemen. Onze richtlijn is 15 - 25 euro voor een week.

Onze groepsaccommodatie is gelegen op een eiland met voldoende speeltuimte buiten. De accommodatie voldoet aan alle eisen rond veiligheid en brandpreventie en is ook uitgerust met een volautomatische brandmeldinstallatie. In verband met de hoge kosten aangaande het uitrukken van de brandweer naar een eiland, rust er wel een boete op het opzettelijk af laten gaan van het brandalarm als er geen sprake is van een noodsituatie.

Er wordt op de zeilschool geen alcohol geschonken onder de 18 jaar en sterke drank is überhaupt niet toegestaan. Roken is binnen de accommodatie niet toegestaan.

## Aankomst en vertrek

Aangezien de zeilschool op een eiland ligt, kan je hier niet direct met de auto komen (zie route). Vanaf de bel wordt je overgevoerd door ons. Het overvaren start om 13.30. Tot die tijd zijn wij druk bezig met alle voorbereidingen, dus we willen iedereen graag verzoeken om niet te vroeg te komen. Je kunt eventueel nog even het dorp ingaan als je te vroeg bent. Van 13.30 tot 14.00 staat er koffie, thee, limonade en iets lekkers klaar. Iedereen is dan ook welkom om uit te komen zwaaien. Om 14.00 begint het kamp. Omdat we dezelfde middag nog willen gaan zeilen, verzoeken we je om op tijd aanwezig te zijn (uiterlijk 13.50).

Het kamp eindigt op zaterdagmiddag rond 13.00 uur. Ophalers zijn van harte welkom tussen 13.00 en 13.30. Op zaterdag start het overvaren niet voor 13.00, in verband met kamp activiteiten.

In het kort:

**Aankomst: Op zondagmiddag tussen 13.30 en 13.50**

**Vertrek: Op zaterdagmiddag tussen 13.00 en 13.30**

## Route

Zoals eerder genoemd ligt Zeilschool Op de Helling op een eiland. De route leidt dus naar een parkeerplaats nabij de overzetplaats.

Gebruik voor uw navigatiesysteem het volgende adres: It Eilan 67, te Heeg.

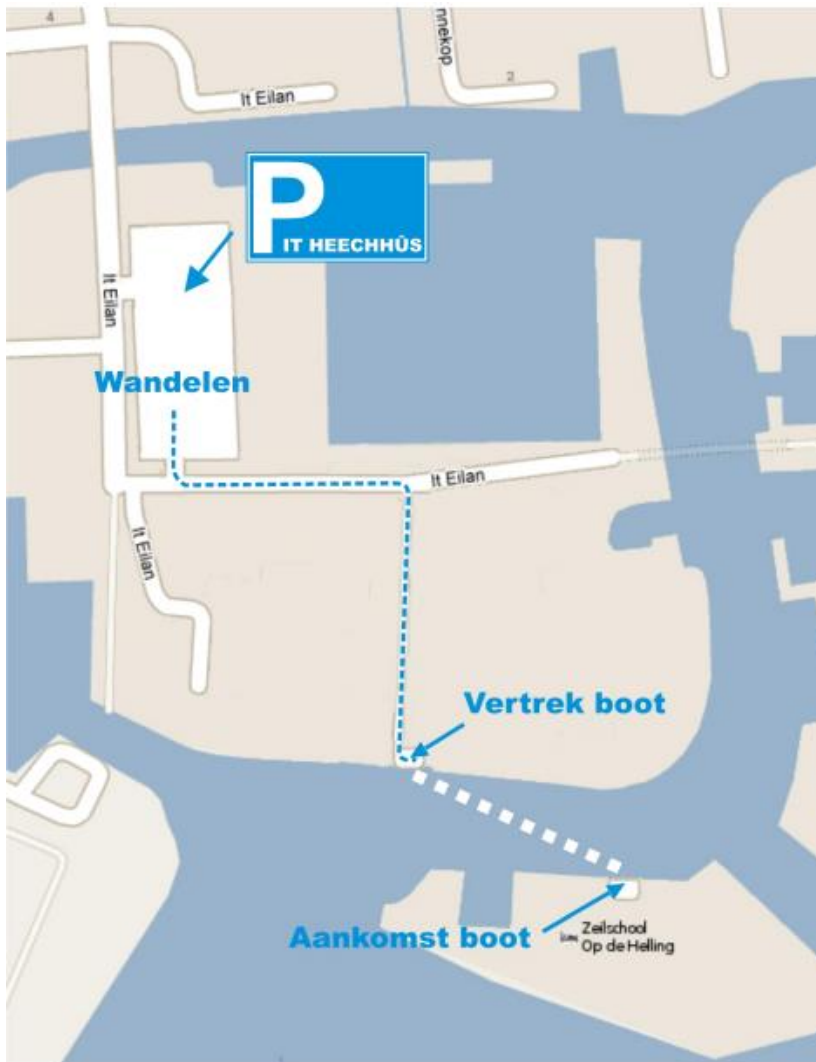
Heeg ligt zo'n 12km ten zuidwesten van Sneek. Als u uit het noordwesten komt kunt u zowel via de A7 vanuit Amsterdam over de afsluitdijk, als via Almere over de A6 richting Friesland rijden. Vanuit het midden- en zuiden van het land kun u zowel via Utrecht en Almere als via Arnhem en Zwolle rijden. Vanuit het noordoosten kunt u Heeg bereiken via de A28, via Zwolle en Meppel.

Komende via de afsluitdijk neemt u op de A7 bij Sneek afrit 21 richting Hommerts/Woudsend. Ook wanneer u via de A7 vanuit het oosten komt (via Joure) neemt u deze afrit. U volgt de N354 richting Woudsend en in Hommerts slaat u op de rotonde rechtsaf richting Heeg. Komt u vanuit Emmeloord/Lemmer over de A6 dan neemt u afrit 18, Oosterzee/Follega/Woudsend. Bovenaan de afrit slaat u linksaf en u volgt deze weg in de richting van Hommerts/Sneek. Na het aquaduct gaat u in

Hommerts op de rotonde linksaf richting Heeg. Vanuit Hommerts richting Heeg komt u na de brug van Nijezijl uit op een rotonde. Hier gaat u linksaf richting industrieterrein Dreaisleat/Gouden Boayum. Na ca 700 meter gaat u rechtsaf de Molenfinne in. Dit is de eerste weg naar rechts. Deze weg volgt u tot het einde waar u linksaf gaat de Tollewei

op. Na iets meer dan een kilometer rijdt u over een brug en heeft u de bestemming bereikt.

U kunt parkeren op de parkeerplaats van Multifunktioneel Centrum It Heechhûs, een stukje na de brug aan de linkerkant. Vanaf daar volgt u te voet de borden richting Op de Helling, circa 250 m. Zoals op de borden aangegeven, is het niet toegestaan om dichterbij de overzetplaats te parkeren.



## Paklijst

- Kleding voor 7 dagen (houd er rekening mee, dat je wel eens nat/vies kan worden)
- Renschoenen (+ reserve schoenen, mochten ze een keer nat worden)
- Toiletpullen
- Handdoeken
- Beddengoed: hoeslaken, kussensloop en dekbedovertrek, pyjama (je kan ook een slaapzak meenemen, maar hoeslaken blijft verplicht!)
- Zwemkleding

## Voor het zeilen

- Wetsuit (als je die niet hebt, kan je deze bij ons huren)
- Bikini/zwempak/strakke zwembroek/boxers voor onder wetsuit
- Zwembroek voor over wetsuit, ivm slijtage (verplicht bij gehuurde wetsuits!)
- Water/surfschoenen\*
- Zeilhandschoenen\*
- Een pet tegen de zon
- Evt. een touwtje voor aan je (zonne)bril
- Zonnebrand, hogere factor dan je normaal gebruikt, watervast!
- Regenbroek en regenjas, ook bij mooi weer (deze kan je over je wetsuit dragen om de wind tegen te houden)
- Een kleine tas, om handdoek, trui en portemonnee mee te nemen

### \*Water/surfschoenen

Tijdens het zeilen in een laser vago heb je vrijwel altijd natte voeten. Daarom is het belangrijk om hier geschikte schoenen voor te hebben. Simpele surfschoentjes kan je al voor een paar euro bij een sportzaak halen. Van natte gympen krijg je blaren!



### \*Zeilhandschoenen

Om blaren en open vingers te voorkomen, is het aan te raden om zeilhandschoenen mee te nemen. Deze zijn er met korte vingers of met hele vingers, wij raden aan die met hele vingers te kopen (bij halve vingers krijg je vaak alsnog blaren aan de bovenste helft van je vingers). Een goedkoop alternatief, wat ook prima werkt, zijn rubber tuinhandschoenen.





## Voor de thuisblijvers

Het algemene telefoonnr van de zeilschool is: 0515 712466. Mocht u het kamp echter willen bereiken, is het directe nummer van de kampleider: 06 13217367. De werkzaamheden tijdens een zeilkamp kunnen soms het beantwoorden van een telefoongesprek in de weg staan. Als u de kampleider probeert te bereiken via het mobiele nummer en geen gehoor krijgt, verzoeken wij het een half uur later nog eens te proberen. Natuurlijk kunt u ook altijd naar ons algemene nummer bellen.

Als u een postkaartje wil sturen, gebruik dan niet ons postbus adres, maar het adres van de accommodatie:

Zeilschool Op de Helling  
p/a Z'Eiland Heegermeer  
Gouden Boaijum 2  
8621 CV Heeg

Tijdens activiteiten is het niet toegestaan je mobiele telefoon te gebruiken. Contact met thuis kan dus het best plaatsvinden in de vrije uurtjes, tussen 17.00 en 18.00 of tussen 19.00 en 20.00.

Tijdens de week worden ook regelmatig foto's op onze Facebook pagina gezet ([www.facebook.com/opdehelling](http://www.facebook.com/opdehelling)). Hier kunt je dus ook een leuke indruk krijgen van het kamp. Mocht je bezwaar hebben tegen foto's van jezelf op Facebook, kan je dit van tevoren kenbaar maken.