

# Informatieboekje Laser Pico

---



# Algemene informatie

Uw kind gaat (misschien wel voor het eerst) een week op zeilkamp, zonder ouders. Wij doen er alles aan om hier een onvergetelijke vakantieweek van te maken. Wij kunnen ons voorstellen dat u hier vragen over heeft, hieronder proberen wij deze zoveel mogelijk te beantwoorden. Natuurlijk staan wij u ook graag te woord. Dat kan telefonisch of per e-mail, maar u kunt natuurlijk ook altijd iemand van de staf aanspreken als u uw kind komt brengen.

## Veiligheid

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

## Zwemdiploma

Ondanks dat iedereen verplicht een zwemvest op het water draagt, moet uw kind kunnen zwemmen voordat hij/zij bij ons op zeilkamp komt. Dit in verband met veiligheid. Het gaat hier om minimaal het niveau van een A-diploma.

## Kamerindeling

We maken van te voren een kamerindeling; meisjes en jongens liggen apart en met leeftijdsgenoten met dezelfde bedtijd. Er zal zo veel mogelijk rekening gehouden worden met voorkeuren, maar dit is helaas niet altijd mogelijk.

## Corvee

Eén of twee keer in de week zal je corvee hebben, dus helpen met afwassen en afdrogen. Maak je geen zorgen, we hebben een afwasmachine ;).

## Medicijnen en andere bijzonderheden

Mocht uw kind medicijnen gebruiken of iets anders waar wij op de hoogte van moeten zijn, geef dit dan nog aan ons door wanneer u dat nog niet heeft gedaan bij de boeking. Ook als uw kind prima zelf voor zijn/haar medicijnen kan zorgen zijn wij graag op de hoogte, in de drukte van het kamp is het makkelijk zo iets toch te vergeten.

## Verzekering

Op de Helling is niet verzekerd of aansprakelijk voor de persoonlijke eigendommen van uw kind. Het is daarom bijvoorbeeld af te raden om een mobiele telefoon of andere elektronica mee het water op te nemen. Tevens is het niet toegestaan een mobiele telefoon te gebruiken tijdens gezamenlijke activiteiten. Mocht er onverhoopt toch schade ontstaan, dan kan u dit op uw eigen reisverzekering verhalen.

## **Zakgeld**

Vanwege de Corona-maatregelen zullen we dit seizoen minder vaak en dorpje bezoeken. Er zijn dus minder momenten waarop er iets gekocht kan worden van het meegegeven zakgeld. Normaal is onze richtlijn is 15 – 25 euro voor een week, maar u kunt dit jaar dus minder meegeven.

## **Bar**

We hebben een kleine bar waar je drinken, snoep en bijvoorbeeld een ansichtkaart kan kopen. De bar is meestal open tussen vijf en zes uur en na het avondprogramma. Je krijgt genoeg limonade en snoepjes tussendoor, de bar is voor als je eventueel wat extra's of anders wil. Omdat we niet of minder naar het dorp kunnen, zullen we de keuze in de bar uitbreiden.

Aankopen hoef je niet meteen te betalen, we houden bij wat je gedurende de week gebruikt en aan het eind van het kamp reken jij of rekenen je ouders dit af (contant of PIN).

## **Telefoongebruik deelnemers**

Tijdens het zeilen en tijdens activiteiten is het niet mogelijk of toegestaan een mobiele telefoon te gebruiken. Contact met thuis kan het beste plaatsvinden in de vrije uurtjes, tussen 17.00 en 18.00 uur of tussen 19.00 en 20.00 uur.

Als uw kind ergens mee zit, laat hem/haar dan naar een instructeur of walmedewerker gaan. We blijven graag op de hoogte wat er speelt en helpen bij het zoeken naar een oplossing.

# Programma tijdens het zeilkamp

## 07:30 uur - De wekker gaat

Je wordt gewekt door de walstaf. Natuurlijk mag je je nog een keertje omdraaien, als je maar op tijd aan de ontbijttafel verschijnt.

## 08:00 uur - Ontbijt met aansluitend corvee en omkleden

Na het ontbijt ga je je voorbereiden op het zeilen; naar het toilet, insmeren, wetsuit of zeilkleding aan, enzovoort.

## 09:15 uur - Naar de boten en zeilen (ochtend)

De instructeurs staan klaar op de verzamelplek met de waterdichte ton die meegaat en de koelboxen met je lunchpakketje en drinken voor de dag. Vanuit de haven vertrek je zeilend of in een sleep naar het meer.

## 12:30 uur - Lunchpauze en spel

## 13:30 uur - Zeilen (middag) en opruimen

In de middag gaan we ook nog even het water op, waar naast zeilen ook genoeg tijd is voor zwemmen, spel- en wedstrijdvormen. Aan het einde van de zeildag ruimen we de boten en zeilen netjes op.

## 17:00 uur - Douchen en omkleden

Na het uitspoelen en ophangen van je zeilspullen (op je eigen haakje), ga je lekker douchen en omkleden.

## 18:00 uur - Avondeten en aansluitend corvee/vrije tijd

De kampeider en walstaf zorgen ervoor dat je kan genieten van een heerlijke maaltijd, inclusief een toetje. Ook nu heeft weer een groepje corvee, gelukkig wel met een afwasmachine.

## 20:00 uur - Avondprogramma/spel

We verzamelen in de recreatieruimte voor thee/limonade en een koekje. Elke avond organiseren we een groot gezamenlijk spel of activiteit met het hele kamp.

## 21:00 uur - Theorieles

## 22:00 uur - Bedtijd

Na nog even zelf lezen of kletsen, gaat het licht uit en is het tijd om te slapen.

## Nachtwacht

Vanaf de bedtijd en in de late avond is de nachtwacht altijd in de buurt om te zorgen dat het stil is en er voldoende wordt geslapen in deze intensieve week. Als het nodig is kunnen deelnemers gedurende de nacht aankloppen bij een van de instructeurskamers.

# Paklijst

- Kleding voor 7 dagen (houd er rekening mee dat je wel eens nat/vies kan worden)
- Schoenen
  - Een paar waarop je buiten kan sporten, rennen en spelen op het grasveld.
  - Een paar reserve
- Slipper voor in het dorp en tijdens omkleden
- Toiletpullen en pyjama/nachtkleding
- Handdoeken
- Beddengoed:
  - hoeslaken voor je matras (ook verplicht als je in slaapzak slaapt)
  - kussensloop
  - dekbedovertrek
- Zwemkleding
  
- Portemonnee met zakgeld
- Postadressen voor het versturen van Ansichtkaarten
- Gegevens zorgverzekering (mocht bezoek aan dokter nodig zijn, dan nemen we altijd contact met u op)

## Voor het zeilen

- Wetsuit (eigen of bij ons gehuurd)
- Bikini/zwempak/strakke zwembroek/boxers voor onder wetsuit
- Lange zwembroek voor over wetsuit, i.v.m. slijtage (verplicht bij gehuurde wetsuits)
- Water/surfschoenen\*
- Zeilhandschoenen\*\*
  
- Een pet tegen de zon
- Zonnebril met een touwtje
- 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 optimist heb je vrijwel altijd natte voeten en is het dragen van (water)schoenen verplicht. 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- 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.



# Route

Heeg ligt zo'n 12 km ten zuidwesten van Sneek. 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: Gouden Boaijum 2, 8621 CV Heeg

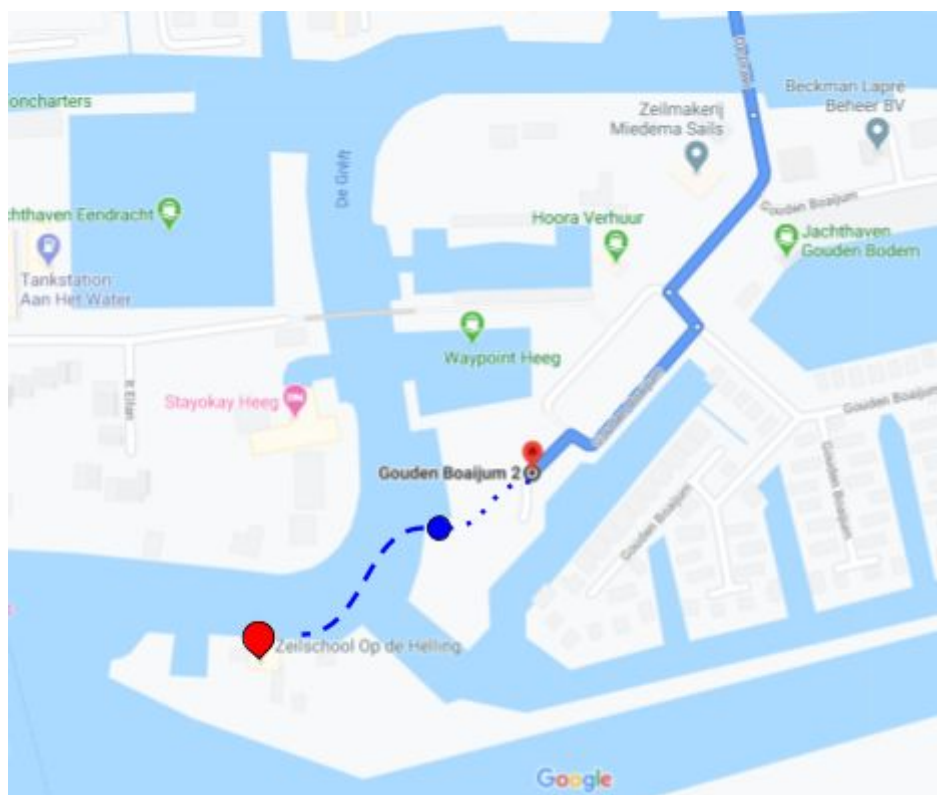
## Via de Afsluitdijk (A7) of Knooppunt Joure (A7/A6)

1. Neem de A7 richting Sneek
2. Neem afslag 21 richting Hommerts (N354). Vanaf Afsluitdijk - rechts aanhouden, vanuit Joure - linksaf over de rotonde.
3. (4,7 km) Bij de 3e rotonde rechtsaf (richting Heeg)
4. (2,5 km) Na het passeren van de brug bij de rotonde linksaf, langs benzinstation.
5. (1,2 km) Weg blijven volgen (De Draei), over de boogbrug en rechts aanhouden.
6. Bij parkeerterrein borden volgen tot overzetplaats rechtsachter naast de haven.

## Via Lemmer (A6)

**Let op: deze route bevat 3 bruggen die tijdens de weekenden in het zomerseizoen vaak (en lang) open gaan voor boten. Om vertraging te voorkomen kunt u doorrijden naar Knooppunt Joure en daar de A7 nemen richting Sneek. Daar volgt u verder de bovenstaande routebeschrijving. Onder rustige omstandigheden duurt dit 5 minuten langer, in hoogseizoen is het vaak sneller dan onderstaande route.**

1. Neem afslag 18 Oosterzee en ga aan het einde van de afrit linksaf.
2. Volg de N354;
3. (10,8 km) Bij Woudsend op de rotonde rechtsaf en verder op de N354.
4. (4,2 km) Onder het aquaduct door en dan bij de tweede rotonde linksaf.
5. (2,5 km) Na het passeren van de brug bij de rotonde linksaf, langs benzinstation.
6. (1,2 km) Weg blijven volgen (De Draei), over de boogbrug en rechts aanhouden.
7. Bij parkeerterrein borden volgen tot overzetplaats rechtsachter naast de haven.



# Voor de thuisblijvers

**Algemene nummer van de zeilschool: 0515 712466**

**Direct nummer van het kamp / 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 u het een half uur later nog eens te proberen. Natuurlijk kunt u ook altijd naar ons algemene nummer bellen.

## Telefoongebruik deelnemers

Tijdens het zeilen en tijdens activiteiten is het niet mogelijk of toegestaan een mobiele telefoon te gebruiken. Contact met thuis kan het beste plaatsvinden in de vrije uurtjes, tussen 17.00 en 18.00 uur of tussen 19.00 en 20.00 uur.

## Postadres tijdens een zeilweek

Wilt u uw zoon/dochter een kaartje sturen, gebruik dan dit adres van onze accommodatie:

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

## Foto's op Facebook

Tijdens de week worden ook regelmatig foto's op onze Facebook pagina gezet [www.facebook.com/opdehelling](http://www.facebook.com/opdehelling). Hier kunt u dus ook een leuke indruk krijgen van het kamp.

Mocht u bezwaar hebben tegen foto's van uw kind op Facebook, maak dit dan van te voren kenbaar maken.

## Heeft u alles doorgegeven bij de boeking?

- Allergieën (voedsel, insectensteek, etc.)
- Dieet (vegetarisch, koemelk, etc.)
- Medische bijzonderheden en medicatie (diabetes, astma, ADHD, etc.)
- Andere bijzonderheden die invloed kunnen hebben op verloop van het kamp
- Zeildiploma's van andere zeilschool of zeilervaring

Extra informatie kunt u mailen naar [administratie@helling.nl](mailto:administratie@helling.nl) of via **0515 712466**  
Vermeld duidelijk de naam van het kind waar het om gaat.