



**Svenska
Kryssarklubben**
Stockholm

SVENSKA KRYSSARKLUBBEN

SEGLARLÄGRET MALMA KVARN



Bild illustrerad av Alma Bergmark



**Svenska
Kryssarklubben**
Stockholm

OM OSS

Svenska Kryssarklubben har arrangerat seglarläger på Malma Kvarn sedan mitten av 1940-talet. Verksamheten vänder sig främst till barn och ungdomar från tio till sjutton år, men vi har även ett kortare läger för vuxna på våren. Våra ledare är mellan 18 - 30 år och alla har fyllt arton år innan de börjar jobba. Vi lär ut segling och sjömanskap på ett pedagogiskt och roligt sätt. Vår lägerperiod sträcker sig över juni, juli och augusti.

FÄRDBESKRIVNING TILL MALMA KVARN

Med bil:

Åk Värmdöleden, väg 222, mot Stavsnäs.

4 km efter Strömma kanal, tag höger vid skylt Malma 3 km.

Efter ca 3 km tag vänster vid skylt Malma Kvarn 2 km.

Efter 2 km ligger hamnen på höger sida. Klubbhuset ligger på vänster sida längs Malma Kvarnstig.

Det tar ca. 45 minuter (4 mil) från Slussen i Stockholm.

Med buss:

Buss 432 och/eller 433 från Slussen, Stockholm. Restid ca. 50 minuter. För exakt tid

www.sl.se

Med båt:

Malma Kvarn ligger på Fågelbrolandets södra kuststräcka, nära Örsundet invid Nämndöfjärden.

Position: N 59° 15'40 O 18° 36'93 1,7 VNV Franska stenarnas fyr.

LOGI

När Du går på seglarlägret Malma Kvarn bor Du i vårt fina klubbhus.

Totalt finns där 60 bäddar. Du sover på övervåningen i rum med fyra våningssängar och således upp till sju rumskompisar. Alla rum blir tilldelade två "rumsföräldrar" som har lite extra omsorg om dig och dina rumskompisar. Eleverna bor uppdelat pojkar för sig och flickor för sig. Det är inte säkert att man får bo i samma rum som ev.

medföljande kompis, detta för att skapa sammanhållning i gruppen och att ingen skall känna sig utanför. Man har ändå massa tid att umgås med sin kompis på dagarna. På nedre våningen finns en fin glasveranda där frukost och middag intas, lunchen brukar vi äta på någon mysig ö.

Nedre våningen rymmer också köket, där vår duktiga kökspersonal (som lagar jättegod mat) arbetar. På nedre plan finns också badrum, ledarnas del samt ett allrum för samling, teori och lek.

BÅTARNA

På lägret används segeljollar av märket Tvåkrona. Båtarna är roliga jollar som är lätta att lära sig segla i när man är nybörjare, men också roliga och snabba när man blir lite mer erfaren. I vår flotta ingår även tre följesbåtar varav två moderna ribb-båtar samt en större robust båt för packning och transport.



VIKTIGT OM SÄKERHET

I början av varje läger genomgår alla elever en brandövning, en kapsejsningsövning samt ett sim- och flytvästprov. Detta genomförs första dagen och är för allas säkerhet och trygghet. Vissa elever kan tycka att kapsejsningsövningen kan verka lite skrämmande, så det kan vara bra att man som förälder pratar med sitt barn innan lägret så att man kan förbereda sig lite mentalt. Det finns alltid kunnig personal med i båten som ser till att övningarna går till på ett säkert sätt. När man väl har lärt sig att hantera kapsejsningen brukar det inte kännas farligt när det eventuellt händer under seglingen. Eleverna informeras om övningarna i förväg.

VIKTIGT ATT VETA

Vår värdegrund bygger på allas lika värde och att respektera och värna om varandra. På Malma Kvarn sätter vi stor vikt vid att alla skall känna sig trygga och delaktiga i gemenskapen. Ingen skall behöva känna sig utsatt genom mobbing eller pennalism av annan på lägret. Svordomar, förnedrande uttryck och sexuella undertoner hör inte hemma på vårt läger. På Svenska Kryssarklubbens seglarläger är det inte tillåtet att använda alkohol eller andra droger. Detta är av yttersta vikt och gäller alla på lägret, både ledare och elever. Tobak och snusning är inte heller tillåtet för någon under 18 år.

Skulle det uppdagas att en elev brutit mot ovanstående regler dvs. utsatt annan elev för kränkning, rökt, snusat, druckit alkohol eller på annat sätt brutit mot lägrets säkerhetsregler, under lägret kommer dennes föräldrar att kontaktas. Upprepas händelsen har Svenska Kryssarklubben rätt att skicka hem eleven med omedelbar verkan och på föräldrarnas bekostnad, ingen återbetalning av lägeravgiften kommer i detta fall ske.

MOBILTELEFONER

Då vi värnar om god gemenskap och sammanhållning i lägergruppen, uppskattar vi om vi får uppleva avskildhet och ro. Därför samlar vi in alla deltagares telefoner. Vänligen lämna läsplattor, smartklockor och andra tekniska apparater hemma. Vid behov av kontakt går det bra att kontakta någon av lägercheferna, kontaktpuppgifter skickas ut med informationsbrev inför lägret. Likaså ber vi er att bara besöka lägret efter överenskommelse med lägercheferna. Vi väddar till ert stöd i detta.

HEMLÄNGTAN

Några av våra elever har kanske aldrig varit ifrån sina föräldrar under en hel veckas tid förut. Många längtar hem de första dagarna men det brukar alltid bli bättre under lägrets gång. Hemlängtan kan se lite olika ut men det är viktigt att ni vuxna pratar med barnen om detta innan lägret och förklarar att hemlängtan är en känsla som inte är något farligt. Klarar man att "vänta ut" sin hemlängtan så stärker det ofta ens självkänsla och sin trygghet i att tro på sig själv. Vi brukar försöka peppa barnen att inte ringa hem de första dagarna då oftast föräldrarnas röst kan förstärka hemlängtan. Om ledarna upplever att en elev inte klarar av att hantera sin hemlängtan eller "spiller över" sin hemlängtan på andra elever brukar en första kontakt med föräldrarna tas av ledarna.



UTRUSTNINGSLISTA

- Underkläder, många ombyten.
- Underställ, ca 1 par.
- Vanlig långärmad tröja ca 4 st.
- Tröja av varmare slag ca 2 st.
- Mjukisbyxor och mjukiströja, 3 par. Bra vid lek och skoj.
- T-shirts, många.
- Långbyxor, ca 2 par
- Shorts, ca 2 par
- Pyjamas
- Mössa och vantar, bra om det blir lite kyligt.
- Badkläder.
- Handdukar, minst två stora och minst en mindre.
- Toalettartiklar, tandborste, tandkräm, tvål och schampo.
- Handtvättmedel
- Lakan, underlakan, påslakan och örngott
- Regnkläder, om möjligt ett kraftigare och ett tunnare.
- Gummistövlar.
- Skor, minst 2 par.
- tofflor
- Strumpor, många.
- Keps, bra att ha på huvudet vid varma, soliga dagar.
- Solglasögon.
- Solkräm, hög solskyddsfaktor.
- Mediciner, allergi, diabetes, egen nässpray etc.
- Flytväst, lägret tillhandahåller inte flytväst och det är ett krav att flytväst tas med. Var noga med att flytvästen passar, dvs. rätt vikt. Helst inga flytvästar med krage, det blir ganska otympligt i jollen för eleverna.
- Penna och block, till teorin.
- Vattenflaska, skriv namn på med vattenfast penna.
- Sjöbag, vattentät väska. Minst 30 liter.

OBS! OVANSTÅENDE GÄLLER FÖR 1 VECKAS LÄGER, VID LÄNGRE LÄGER – FLER KLÄDER. MÄRK ALLA KLÄDER MED FÖR- OCH EFTERNAMN!

Chansen att omärkta kläder kommer tillbaka är liten då det är över 200 st. elever på sommarens alla läger. Risken för att barnen förväxlar sina kläder med andras är också stor. En bra idé kan vara att ha en lista på allt man packat ned, då är det lätt att pricka av så att allt kommer med hem igen! Kläder som blir kvarglömda kommer att lämnas in på kansliet i Nacka Strand och kan under vissa fall inte återhämtas förens i slutet av augusti. Vid frågor kontakta kansliet. Antalet kläder är beroende på hur långt lägret är.



**Svenska
Kryssarklubben**
Stockholm

EN VANLIG DAG PÅ MALMA KVARN

07.30 Väckning, morgondopp i insjön samt städning av resp. rum.

08.15 Frukost med nybakat bröd på verandan.

09.00 Samling där vi går igenom dagens segling, går ner till hamnen och ger oss ut till sjöss.

Ca **12.00** Uppankring av alla jollar för att äta lunch på någon av Nämndö fjärdens alla öar. EM. Segling fram till femtiden då vi glider in i hamn igen.

18:00 Gemensam middag på verandan.

18:45 Fritid då eleverna springer ner till kiosken.

19:30 Teoriundervisning med block och penna.

20:15 Kvällsaktivitet i form av lek, sport eller disco som avslutas med ett kvällsdopp i insjön. 21:30 Kvällsfika med mys och kanske högläsning.

21:45 Nattning på resp. rum.

22:00 Natti, Natti!

BAD

Eleverna badar alltid med översikt från badvakt. Ingen får gå och bada på egen hand. När eleverna tvättar sig tillämpas avskildhet, flickor och pojkar, var för sig på varsitt bad berg.

ALLERGIER OCH FÄSTINGAR

På lägret gäller totalt förbud mot nötter samt godis med spår av nötter då det kan vara förknippat med livsfara för våra nötallergiker.

Det kan vara bra att tänka på att i god tid innan lägret vaccinera sig mot TBE (fästingbett)

FÖRSÄKRINGAR

Alla ledare och elever är försäkrade genom en kollektiv olycksfallsförsäkring i Länsförsäkringar.

BETALNINGSVILKOR OCH AVBESTÄLLNINGREGLER

Anmälningavgiften betalas i samband med anmälan och är 3000 kr vid ett vanligt seglarläger eller vid anmälan till Konfirmationslägret 5000 kr. Inbetalningskort på resterande lägeravgift erhålls närmare lägerstart, efter det att vi mottagit anmälningavgiften. Anmälan är bindande.

SXK förhåller sig till lagen om distansavtal vilket innebär att om man ångrar sig inom två veckor från bokningstillfället (ångerfristen räknas från dagen efter bokningstillfället) så kan man få pengarna tillbaka. Om ångerfristens sista dag infaller under en lördag, söndag eller helgdag förlängs ångerfristen så att den även gäller nästkommande vardag. För att ångra sitt köp måste kansliet kontaktas skriftligen. Utebliven betalning gäller inte som avanmälan, för anmälan kontaktas kansliet skriftligen. Om ångerfristen gått ut betalas inga pengar tillbaka.



**Svenska
Kryssarklubben**
Stockholm

OM ELEVEN BLIR SJUK ELLER ÅKER HEM UNDER LÄGRET

Om eleven blir sjuk innan lägerstart och behöver avboka, om eleven blir sjuk under lägret och behöver åka hem eller om eleven behöver avbryta sin lägervistelse av andra skäl, har vi inte möjlighet att betala tillbaka några pengar. Se över vad som gäller i er hem- och reseförsäkring.

BETALNINGSVILKOR ÅTERTRÄFFAR SAMT ASPIRANTLÄGER

Till Aspirantlägret och återträffar betalas ingen anmälningsavgift utan hela lägrets pris betalas vid anmälan, i övrigt gäller som ovan gällande avbokning och återbetalning. Vid avbeställning av återträffar och helgläger återbetalas hela lägerpriset bortsett från en avbokningsavgift på 300 kr.

OBSERVERA

Det är viktigt att ni hemma läser igenom denna information tillsammans med era barn/ungdomar så att ni alla vet vad som gäller före och under lägret.

LITE SKRYT ☺

Varje sommar lär sig över 200 barn och ungdomar att segla ute på Malma Kvarn. Här har vi genom åren lagt grunden för många tusen människors intresse för segling och båtliv.

Detta är vi väldigt stolta över!

Med sin närhet till vattnet och den vackra Kvarnsjön bakom knuten har man verkligen de perfekta förutsättningarna för sommarläger.

VARMT VÄLKOMMEN TILL SEGLARLÄGRET MALMA KVARN!