



Svenska Kryssarklubben
Stockholmskretsen

SEGLARLÄGRET MALMA KVARN





OM OSS

Svenska Kryssarklubben Stockholmskrets har arrangerat seglarläger på Malma Kvarn sedan mitten av 1940-talet. Verksamheten vänder sig främst till barn och ungdomar från tio till sjuttio år, men vi har även ibland kortare läger för vuxna. 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 en "rumsmamma" eller "rumspappa" som har lite extra omsorg om dig och dina kompisar. 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. 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. De 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 följbåtar 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. Det är obligatoriskt att kunna simma 200 m. Om inte eleven klarar simprovet kan inte lägret fullföljas. 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 Kryssarklubben's 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 har vi funnit att det inte är bra att eleverna har med sig mobiltelefoner, läsplattor eller andra tekniska apparater. Vid behov av kontakt går det bra att söka någon av lägercheferna, kontaktuppgifter skickas ut med informationsbrev inför lägret. Likaså ber vi er att bara besöka lägret efter överenskommelse med lägercheferna. Vi vädjar 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.
- **Långkalsonger**, ca 1 par.
- **Underställströja**
- **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**
- **Halsduk, 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, täcke och kudde finns. (Ej sovsäck)
- **Regnkläder**, om möjligt ett kraftigare och ett tunnare. Gärna av typen seglarställ.
- **Gummistövlar**, om möjligt 2 par, ej nödvändigt.
- **Skor**, minst 2 par.
- **Strumpor**, många.
- **Raggsockor** 1 par.
- **Keps**, bra att ha på huvudet vid varma, soliga dagar.
- **Solglasögon.**
- **Solkräm**, hög solskyddsfaktor, gärna minst 30.
- **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. Flytvästen skall vara av typen seglarväst. (ej räddningsväst med krage eller uppblåsbar)
- **Penna och block, till teorin.**
- **Mugg**, skriv namn på med vattenfast penna.
- **Vattenflaska av tålig sort**, VIKTIGT! skriv namn på med vattenfast penna.
- **Sjöbag**, kan t ex vara en ryggsäck men den måste tåla vatten.
- **Fickpengar**, till kiosk (beräkna ca 20-30 kr/dag)

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 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 lite beroende på hur långt lägret är.



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 Nämdö 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 kvälldopp 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 var sitt badberg.

ALLERGIER

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

FÄSTINGAR

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.

OM AVBESTÄLLNINGSSKYDD

I lägerpriset ingår inte avbeställningsskydd. Om eleven markerat att avbeställningsskydd önskas debiteras detta (200 kr). Med undantag för kostnaden för själva avbeställningsskyddet är då eleven skyddad mot avbeställningskostnader.

Avbeställningsskyddet gäller vid avbeställning på grund av dödsfall, akut sjukdom eller olycksfall som drabbar eleven själv, hans/hennes maka/make, barn, föräldrar, syskon eller person med vilken eleven sammanbor under äktenskapsliknande former. Vid avbeställning skall läkarintyg av ojävig läkare bifogas. På intyget skall det undersöknings datum framgå, diagnos, undersökningsresultat samt att sjukdomen utgör ett allvarligt hinder för att eleven skall kunna genomföra lägret. Avbeställning skall göras så tidigt som möjligt före lägrets första dag. Läkarintyget skickas till Svenska Kryssarklubbens kansli.



BETALNINGSVILKOR OCH AVBESTÄLLNING SEGLARLÄGER MALMA KVARN, FÖRUTOM KONFIRMATIONSLÄGRET

Inbetalningskort på resterande lägeravgift erhålls närmare lägerstart, efter det att vi mottagit din anmälningsavgift (1 500 kr + ev. avbeställningsskydd 200 kr).

Anmälningsavgiften skall betalas i samband med anmälan. Anmälningsavgiften räknas in i lägeravgiften men betalas inte tillbaka vid avbokning. Utebliven betalning gäller inte som avanmälan, för avanmälan kontaktas kansliet skriftligen.

Vid avbeställning tidigare än 90 dagar före det aktuella lägrets första dag återbetalas hela lägeravgiften exkl. anmälningsavgiften (1 500 kr). Vid avbeställning senare än som ovan angivits men tidigare än 30 dagar före det aktuella lägrets första dag, har SXX rätt att tillgodoräkna sig 50 % av lägrets hela pris.

Vid avbeställning senare än 30 dagar före det aktuella lägrets första dag, har SXX rätt att tillgodoräkna sig lägrets hela pris.

BETALNINGSVILKOR OCH AVBESTÄLLNING KONFIRMATIONSLÄGRET

Inbetalningskort på resterande lägeravgift erhålls närmare lägerstart, efter det att vi mottagit din anmälningsavgift (3 000 kr + ev. avbeställningsskydd 200 kr).

Anmälningsavgiften skall betalas i samband med anmälan. Anmälningsavgiften räknas in i lägeravgiften men betalas inte tillbaka vid avbokning. Utebliven betalning gäller inte som avanmälan, för avanmälan kontaktas kansliet skriftligen. Märk betalningen med elevens namn och "Konfirmationsläger".

Vid avbeställning tidigare än 180 dagar före det aktuella lägrets första dag återbetalas hela lägeravgiften exkl. anmälningsavgiften (3 000 kr).

Vid avbeställning senare än som ovan angivits men tidigare än 90 dagar före det aktuella lägrets första dag, har SXX rätt att tillgodoräkna sig 50 % av lägrets hela pris.

Vid avbeställning senare än 90 dagar före det aktuella lägrets första dag, har SXX rätt att tillgodoräkna sig lägrets hela pris.

OM ELEVEN BLIR SJUK ELLER ÅKER HEM UNDER LÄGRET

Om eleven blir sjuk under lägret eller av annan anledning behöver avbryta sin lägervistelse, har vi inte möjlighet att betala tillbaka några pengar. Se över vad som gäller i er hem- och reseförsäkring.

BETALNINGSVILKOR OCH AVBESTÄLLNING KRYSSIS DAGLÄGER SAMT ASPIRANTLÄGRET

Vid avbeställning av Kryssis läger och aspirantläger som sker före 1 juni återbetalas hela lägerpriset bortsett från en avbokningsavgift på 500 kr. Vid senare avbokning återbetalas ingen avgift.

Vid avbeställning av återträffar och Kryssis helgläger återbetalas hela lägerpriset bortsett från en avbokningsavgift på 300 kr.



Svenska Kryssarklubben
Stockholmskretsen

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 ca 200 barn 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 inte så lite 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!