



Frivillighåndbogen

Thurø Sejlklub



Thurø Sejlklub – livskvalitet gennem fællesskab

Indholdsfortegnelse frivillighåndbogen

Introduktion til håndbogen	side 4
Hvad er frivillige i Thurø Sejlklub	side 5
Økonomi	side 5
Udlæg og betaling af regninger	side 6
Betalingsløsninger	side 6
Hvad er et årsmøde i udvalgene	side 7
Deltagelse i Klubbens aktiviteter	side 7
Parkering	side 7
Brug af Egely og Havnehuset	side 8
Klubbens følgebåde	side 8
Nøgler	side 9
Sådan kommunikerer vi	side 9
Forsikringer	side 10
Medlemskab af Dansk Sejlunion	side 10
Medlemskab af FLID	side 10
Rengøring af og affaldshåndtering	side 10
Leje af udstyr fra egne medlemmer	side 10
Brug af redningsvest	side 10
Hjertestarter	side 10
Sikkerhed på havnen	side 10
Bæredygtighedsrepræsentant og sejl sikkert repræsentant	side 11

Kurser	side 11
Årshjul i udvalgene	side 11
Fonds og sponsorudvalg	side 12
Glemte sager	side 13
Beskrivelse af udvalgene i Thurø Sejlklub	side 13

Introduktion til håndbogen

Denne håndbog til frivillige i Thurø Sejlklub, har til formål at danne et fyldestgørende grundlag for alle frivillige i foreningen, så alle de nødvendige oplysninger til foreningens aktiviteter til enhver tid er tilgængelige.

Håndbogen er delt ind i forskellige afsnit, som har relevans for forskellige frivillige. Nogle afsnit er relevante for alle, mens nogle afsnit kun er relevante for frivillige med ansvar for specifikke aktiviteter. Klubbens vedtægter er også en del af frivillighåndbogen, og skal naturligvis også respekteres.

Du finder kontaktoplysninger på alle udvalg og udvalgsrepræsentanter på vores hjemmeside www.thuroesejklklub.dk

Har du som frivillig, spørgsmål eller ønsker til tilføjelser til håndbogen er du altid velkommen til at henvende dig til Formanden på følgende kontaktoplysninger:

E-mail: Formand@thuroesejklklub.dk

Hvis du uden held har forsøgt at komme i kontakt med ovenstående, og har du akut brug for et svar på din henvendelse, kan du alternativt tage kontakt til næstformanden kontaktoplysninger:

E-mail: Næstformand@thuroesejklklub.dk

Frivillige

Thurø Sejlklub er hovedsageligt baseret på frivillige kræfter. Frivillige i Thurø Sejlklub er hele klubbens DNA og anses som værende tydelige medskabere af foreningens aktiviteter. De frivillige har gennem vores udvalg demokratisk indflydelse på driften af klubben.

Man kan i et udvalg eller som frivillig altid få lov at deltage på klubbens bestyrelsesmøder.

Frivillige er medlemmer af Thurø Sejlklub. Thurø sejlklub kræver en ren børneattest for alle frivillige og ledere, der har tilknytning til foreningen og har kontakt med børn under 18 år, og som selv er 15 år eller derover.

Thurø Sejlklub indhenter børneattester, den frivillige skal inden 14 dage fra børneattesten bestilles give samtykke i E-boks til indhentningen af børneattesten.

Hvis du som frivillig i et udvalg/i en aktivitet har spørgsmål eller ønsker til ting, der ligger udenfor allerede godkendte retningslinjer/ budgettrammer, kontaktes udvalgsformanden for aktiviteten. Ved anskaffelser som overskrider allerede godkendte budgetter med mere end kr. 7.500 søges om en efterbevilling i bestyrelsen. Følg altid princippet: "Spørg hellere en gang for meget, end en gang for lidt".

Der kan gives mindre gaver til frivillige og udvalgsmedlemmer. Dette skal dog budgetteres i udvalgets budget.

Der udbetales ikke løn i Thurø Sejlklub. Unge trænere modtager godtgørelse for deres indsats i ungdomsafdelingen.

"Hvis du ser den ejer du den". Hvis du i klubben ser noget, som er i stykker eller ikke virker, er det meget vigtigt at du får det rapporteret til de ansvarlige. Huse og plads er husudvalget ansvarlig for. Broerne og mastekranen er boudvalget ansvarlig for. Følgebåde er følgebådsudvalget ansvarlig for. Giv dem en melding hvis noget halter. J70'erne er J70 afdelingen ansvarlig for.

Økonomi

Thurø sejlklub er i meget høj grad baseret på stor selvbestemmelse i vores udvalg. Alle udvalg har egen økonomiansvarlig og er ansvarlig for eget budget, som man selv lægger.

Der afholdes én gang om året i december måned budgetmøde for hele klubben. Her deltager bestyrelsen og alle udvalg. Budgetter for det kommende år er indsendt af alle udvalg på forhånd. Disse godkendes på budgetmødet.

Thurø Sejlklub bruger systemet Foreninglet til styring af medlemsregister og økonomi.

Foreningens kasserer udfærdiger hver måned budgetopfølgning og regnskab og sendet til alle udvalg, bestyrelse og interne revisorer. På den måde kan man hele tiden følge økonomien tæt i udvalgene.

Vi er kontantløse i klubben og modtager ikke kontanter.

Udlæg og betaling af regninger for Sejlklubben

Refusion af udlæg og betaling af fakturaer/regninger:

Hvordan foregår betalingsflowet i Thurø Sejlklub:

1.

Det enkelte udvalgs økonomiansvarlig registrerer udlæg og betalinger i Forening Let Upload (se længere nede mht hhv. udlæg og fakturaer/regninger)

2.

Klubbens kasserer henter oplysninger fra Forening Let Upload og sørger for betaling i banken og bogføring på den konto, som det enkelte udvalgs økonomiansvarlig har angivet.

Klubbens kasserer godkender betalinger som 1. godkender i banken

3.

Klubbens formand eller næstformand godkender betalinger som 2. godkender i banken

Hvilke betalinger kan der være tale om:

A:

Udlæg (refusion af faktiske udgifter, afholdt på sejlklubbens vegne):

Faktiske udgifter, der er afholdt på klubbens vegne til indkøb i forbindelse med klubbens drift kan refunderes ved indscanning af originale bilag i Forening Let, Upload af Udlæg samt oplysning om korrekt registreringsnr. og kontonr. Og navn på det medlem, der har afholdt udgiften og skal have udlægget refunderet.

Klubbens kasserer sørger derefter for refusion af udlæg til det medlem, der har afholdt udlægget

Hvis der er afholdt faktiske udgifter på klubbens vegne til indkøb i forbindelse med klubbens drift igennem et firma, så SKAL der ved viderefakturerings til klubben indleveres originale bilag og der må IKKE være tillagt avance. Det pågældende firma er selv ansvarlig for en korrekt bogføring og opgørelse i firmaets regnskab af viderefakturerings og Thurø Sejlklub er uden ansvar for evt. følger.

B:

Fakturaer / regninger:

Fakturaer / regninger for indkøb eller betaling af ydelser i forbindelse med klubbens drift skal være udstedt til Thurø Sejlklub og indscannes i Forening Let, Upload sammen med oplysning om [reg.nr.](#) + kontonr. på det firma, der har udstedt fakturaen/regningen.

Hvis betalingen skal ske som et FI-kort, så indtastes ikke noget i feltet til [reg.nr.](#) og kontonr.

Klubbens kasserer sørger derefter for betaling direkte til det firma, der har udstedt fakturaen/regningen.

Der hvor klubben har en konto - i f.eks. byggemarked eller andre steder - sender det pågældende firma ofte fakturaer/regninger direkte til klubbens kasserer, hvorefter kassereren sender til det pågældende udvalgs økonomiansvarlig.

OBS – Vær opmærksom på følgende:

Hvis man har en privat konto eller selv har en firmakonto hos f.eks. et byggemarked eller andre steder, så må man IKKE bruge den til indkøb i forbindelse med klubbens drift.

Et klubmedlem kan ikke handle med sig selv, sit eget firma eller et familiemedlems firma.

Det er Thurø Sejlklub, der afgør hvem vi handler med
Ved spørgsmål – kontakt klubbens kasserer enten pr. telefon eller email

Betalingsløsninger

Sejlklubben bruger i stor udstrækning Mobilepay. Vi har rigtig mange mobilepay konti og mange udvalg har flere mobilepay konti. Kontakt vores kasser ved spørgsmål.

Klubben modtager også betalingskort når gæstesejlere skal betale havnepenge.

Til opkrævning af tilbagevendende opkrævninger bruger klubben også betalingsservice.

Årsmøder

Alle udvalg afholder ultimo året og inden årets udgang årsmøder. Her aflægges beretning for det forgangne år. Der gennemgås regnskab og budget for det kommende år. Desuden valg af udvalgsmedlemmer og hvad udvalgene ellers mener er relevant at drøfte på et årsmøde.

Beretningerne fra alle udvalg sendes til Bladet som samlet udgiver alle beretninger i det klubblad der udkommer umiddelbart inden generalforsamlingen. Beretningen bedes også sendt til formanden, da denne bruger beretningerne i den samlede beretning fra bestyrelsen.

Deltagelse i klubbens aktiviteter

For at deltage i klubbens aktiviteter kræver det altid at man er medlem af Thurø Sejlklub. Desuden vil der som oftest være en brugerbetaling foruden kontingentet ved de forskellige aktiviteter. Det være sig sauna, J70, sejlerskole, ungdomssejlads, pigesejlads m.v.

Sejler man med i mandagskapsejlads er der ikke krav om medlemskab i klubben. Det er der dog hvis man sejler i klubbens J70'ere.

Parkering

Ønsker man at parkere på klubbens arealer kræver det indløsning af en parkeringstilladelse. Se nærmere beskrivelse på vores hjemmeside. Der hænger en Tablet i Egely som kan bruges til følgende gæster og arrangementer:

- Sejlmager, mekaniker eller rigger

- Håndværkere til havnen eller vores huse
- Gæstedommere
- Gæster til fester eller arrangementer i Egely
- Deltagere i events i sejlklubregi
- Deltagere i Øhavet rundt

Medlemmer uden parkeringstilladelse må ikke bruge tabletten. Har man brug for at parkere køber man en parkeringstilladelse.

Når man har indtastet reg. nr. og E-mail adresse kan man parkere i 24 Timer på gruspladsen. På havnepladsen gælder tilladelsen også, men der skal anvisningerne på tavlerne følges.

Egely

Det er muligt at booke Egely både til klubaktiviteter og til private arrangementer/fester. Egely kan bookes til private arrangementer og fester hele året, dog undtaget månederne juni, juli og august.

Havnehuset

Havnehuset kan også bruges til møder. I sommerhalvåret er der dog meget aktivitet i og omkring havnehuset. Havnehuset er derfor mest velegnet til møder i vinterhalvåret. Hvis du skal bruge havnehuset til møde, er det en god idé at skrive det i aktivitetskalenderen, at du holder mødet der.

Følgebåde

Følgebåde og brugen af disse.

Klubben råder over flere følgebåde.

Følgebådene benyttes primært til træningsbrug, men kan også benyttes til andre formål. Kontakt formanden for følgebådsudvalget, hvis du har brug for at låne en følgebåd.

Regler for brug af følgebådene:

- Booking af følgebådene foregår via følgebådsudvalget

- Bådføreren skal som minimum have speedbådsførekort og være 16 år. Den lille rib og de 2 Kegnæsjojer kan sejles uden speedbådsførekort og af personer under 16 år. Dog skal man altid være min. 14 år for at kunne sejle klubbens følgebåde.
- Følgebådene er primært til træningsbrug i Thurø Sejlklub, men kan også efter aftale med følgebådsudvalget bruges ved stævner rundt omkring i Danmark og udlandet
- Føreren af følgebåden skal altid være medlem af Thurø Sejlklub
- Følgebådene skal behandles som man ville behandle sin egen båd, det er dyrt udstyr og der skal passes rigtig godt på det
- Skader og/eller defekter skal oplyses følgebådsudvalget straks efter brug
- Efter endt aktivitet udenfor klubben leveres bådene straks tilbage til klubben
- Sejlklubber kan i begrænset omfang låne følgebåde til arrangementer, det kræver dog der er underskrevet en aftale omkring udlånet
- Ved sejlads må skruen aldrig være oppe af vandet
- Føreren af følgebåden skal altid kunne fremvise speedbådsførekort hvis man bliver stoppet. Speedbådsførekort kan man have liggende elektronisk på sin telefon
- Hvis man bliver stoppet og kontrolleret skal man også kunne fremvise forsikringspapirer på båden. Disse sendes hvert år til formanden for ungdom. Formanden for ungdom er ansvarlig for at brugerne af følgebådene har et billede på deres telefon af forsikringspapirer på følgebåden.
- Brugere af følgebåde hvor der er krav om speedbådsførekort bedes hente appen MY Maritime, her ligger deres speedbådsførekort/duelighedsbevis

Den/de følgebådsansvarlige er ansvarlige for at passe klubbens følgebåde. De skal holdes øje med når de ligger i vandet. Følgebådene skal serviceres og bundmales hvert år. De skal holdes rengjorte og i orden.

Følgebådsudvalget et udvalg under ungdom. Ungdomsafdelingen her dermed hovedansvaret for klubbens følgebåde.

Nøgler

Som frivillig er det muligt at få udleveret en nøgle til klubben. Dette gøres via klubbens nøgleansvarlige. En nøgle koster et depositum. Kontakt husudvalget.

Sådan kommunikerer vi til vores medlemmer

Klubben har en hjemmeside hvor mindst 1 fra hvert udvalg kan lægge indlæg op. Det er vigtigt at de enkelte udvalg vedligeholder deres side på hjemmesiden, således at det er aktuelle indlæg der ligger på hjemmesiden. Husk også altid at lægge begivenheder og arrangementer fra din afdeling i aktivitetskalenderen så vi har et samlet overblik over, hvad der foregår i klubben.

Stort set alle udvalg i klubben har Facebookgrupper, her kommer der også meget information til vores medlemmer. I vores hovedgruppe "TSK livskvalitet gennem fællesskab" kan du lægge materiale op, hvis du har noget du gerne vil dele med klubben.

Vi bruger altid en god og sober tone i vores kommunikation.

Vores blad Gambøtposten udkommer 4 gange om året og samler vigtig information til vores medlemmer.

Skadesforsikringer

Klubben har rigtig meget grej og derfor også rigtig mange forsikringer. Klubbens forsikringansvarlige er Bjerne Sørensen. Indkøbes der nyt grej som skal forsikres kontaktes Bjerne. Du finder hans kontaktoplysninger under bestyrelsen på hjemmesiden.

Dansk Sejlunion

Klubben er medlem af Dansk Sejlunion. Det er hovedorganisationen for sejlklubber i Danmark. Her er der rigtig meget god hjælp at hente. Vi kan altid kontakte vores klubkonsulent, som kan hjælpe med svar på både stort og småt.

FLID

Klubben er også medlem af FLID der er foreningen af Lystbådehavne i Danmark. Vi har rigtig meget glæde af FLID. De kan også hjælpe med mange ting af mere teknisk karakter i forhold til hele vores havneanlæg.

Rengøring og affaldshåndtering

Rengøring og affaldshåndtering sorterer under husudvalget. Har din afdeling et arrangement som kræver ekstra rengøring eller ekstra tømning af affald, så kontakt husudvalget for at lave en aftale.

Leje af udstyr fra egne medlemmer

Klubben lejer ikke joller eller både af vores egne medlemmer.

Brug af redningsvest

Når man bruger noget af klubbens grej på vandet, er det et krav, at man altid bærer redningsvest eller andet opdriftsmiddel.

Hjertestarter

Klubben har en hjertestarter siddende tilgængelig på vestsiden af havnehuset.

Sikkerhed på havnen

På havnen og på vores broer er der opsat redningsstiger. Desuden findes der redningskranse.

Bæredygtighedsrepræsentant og sejl sikkert repræsentant

Klubben har en bæredygtighedsrepræsentant som er Calle Sørensen.

Klubbens "Sejl sikkert" repræsentant er Bjerne Sørensen

Kurser

Sejlkлубben betaler gerne for deltagelse i relevante kurser eksempelvis trænerkurser eller banelederkurser i Dansk sejllunions regi. Drøft med dit udvalg om der er kurser der er relevante for dig. Man skal være medlem af klubben for at klubben dækker kursusudgifter.

Årshjul i udvalgene

De fleste af udvalgene har udfærdiget årshjul, hvor de har overblik over opgaverne i de enkelte udvalg og hvornår disse løses og af hvem. Det er et super nyttigt værktøj, som giver et rigtig godt overblik i udvalgene.

Fonds- og sponsorudvalg

Klubben har et fonds og sponsorudvalg. Hvis du skal søge en fond eller en virksomhed om sponsorat skal du først have grønt lys hos fonds- og sponsorudvalget.

Du skal **altid** kontakte udvalget inden du søger fondsmidler. Det er meget vigtigt, at det koordineres med fondsgruppen hvilke fonde der søges. Du vil fra fondsgruppen kunne hente yderligere hjælp til hvordan du griber opgaven an.

I forbindelse med afholdelse af eksempelvis ungdomsstævne er det ikke nødvendigt at koordinere med udvalget hvis man ude i byen søger mindre sponsorpræmier. Det være sig T-shirts, drikkedunke, keyhangers eller lign. med begrænset værdi.

1.0 Formål med fondsgruppen

1.1. At sikre overblikket ved at have ét sted i klubben, hvor samtlige oplysninger om ansøgninger på klubbens vegne til fonde, virksomheder og det offentlige er samlet. Dog er sponsorater til annoncer i klubblad, sejlsprogrammer, gaver til præmier ol. undtaget.

1.2. At sikre så mange midler til klubben som muligt.

1.3. At medvirke til, at alle som ansøger midler til klubben uanset formål, er medlem af Fondsgruppen og medlem af Thurø Sejlklub.

1.4. At dele viden og give råd i forbindelse med udformningen af ansøgninger, budgetter, bilag mv.

1.5. At koordinere fremsendelse af ansøgninger og følge op på alle donationer og afslag.

1.6. At bidrage til, at der i forbindelse med anskaffelse af nyt udstyr også tages højde for omkostninger til fremtidig drift, samt at mulighederne for nødvendige frivillige indsatser også inddrages i den samlede vurdering af projektet.

1.7. At bidrage til, at alle formalia både før, under og efter ansøgningsprocessen overholdes under behørig iagttagelse af hver enkelt bidragsydets ønsker og betingelser.

1.8. At sørge for at klubben i forbindelse med ansøgninger ikke uforvarende ifalder ansvar eller forpligtelser, som klubben økonomisk eller på anden måde ikke kan efterleve.

1.8. At sørge for gennemsigtighed i alle væsentlige forhold til medlemmer, udvalg, kasserer, revision og bestyrelse.

2.0. Struktur.

2.1. Fondsgruppens formand er bindeled til klubbens bestyrelse – herunder til klubbens Kasserer og revision. Dagsorden og indkaldelse til møder påhviler formanden.

2.2. Fondsgruppen afholder møder 4-6 gange årligt. Medlemmerne forventes desuden at koordinere løbende, når dette findes nødvendigt.

2.3. Efter hvert møde udarbejdes et referat, som fremsendes til udvalgets medlemmer og lægges på Fondsgruppens drev online.

2.2. Fondsgruppen består af alle de personer, som aktivt søger midler til Klubben. Der er ikke krav om medlemskab af Fondsgruppen, ud over den tid, hvor det enkelte medlem er aktivt søgende.

3.0. Deling af oplysninger.

3.1. Det er alene Fondsgruppen, som træffer afgørelse om hvilke oplysninger, der skal ligge tilgængelig for personer udenfor Fondsgruppen, bortset fra donationsbreve, fakturaer, bilag og andet materiale, som klubbens kasserer løbende skal holdes orienteret om.

3.2. Ethvert medlem af Fondsgruppen gøres ved indtræden opmærksom på i videst muligt omfang at afstå fra at viderebringe oplysninger om Fondsgruppens arbejde (læs: Thurø Sejlklubs ansøgninger) uden forudgående accept fra de til enhver tid siddende medlemmer i Fondsgruppen.

Glemte sager i klubben

Glemte sager opbevares i klubben i max. 30 dage hvorefter de afleveres til genbrug eller smides ud.

Beskrivelse af udvalgene i Thurø Sejlklub

J70 afdelingen

Vi vil til stadighed skabe et inspirerende og engagerende klubbådsmiljø for Thurø Sejlklubs medlemmer, på tværs af alder og grupperinger, med udgangspunkt i J70 sejlads.

Vores formål og mål er:

At signalere Thurø Sejlklub som en aktiv og udviklingsorienteret idrætsklub med stor rummelighed. At fremme udviklingspotentialer for etablerede og erfarne sejlere, bl.a. ved deltagelse i Sejlsportsligaen, så Thurø Sejlklub kan fastholde sejlere med et højt niveau.

At skabe sejlerglæde og drømme for klubbens medlemmer på alle niveauer.

At udbrede kendskabet til, og ved hjælp af vore J70 klubbåde, at skabe et socialt samlingspunkt for klubbens ungdom, pigesejlere, Blue People, elever i sejl-skolen, samt vore medlemmer i Sejl og Studer.

At skabe værdi for vore sponsorer.

Hvert år at udvise positiv økonomi til drift via medlemsbetaling, fonde, sponsorer og firmaevents.

Vores J70 klubbåde sejler fast med de forskellige grupperinger hver mandag til torsdag. I vinterperioden sejler vi om søndagen. Udover det afholder vi stævner, afholder events, forskoler og firmaer, og i det hele taget har vi øjne og ører åbne for nye tiltag, der kan bringe glæde for nye og eksisterende medlemmer.

Ungdomsafdelingen

TSK–Ungdom er for børn og unge mennesker, der elsker vand, vind, krabber og bølger.

TSK-Ungdom er for børn fra 7 år og op efter.

TSK-Ungdom tilbyder krabbetræning for de mindste, begynder optimistsejlads for de lidt større børn og sejl-træning til de større børn, der sejler i Optimist-, FEVA-, og Zoomjoller.

Hvad er formålet med afdelingens arbejde?

TSK-Ungdom har som målsætning at børn og unge skal få kendskab til havet, at barnet/det unge menneske bliver trygge ved vand og har respekt for havet, lære at sejle og at barnet/det unge menneske oplever glæden ved at sejle. TSK-Ungdom arbejder for at forældre og børn har et stærkt fællesskab på tværs. TSK – Ungdom arbejder for livskvalitet gennem sejlads og fællesskab.

Hvordan gør vi?

Krabberne mødes en gang om ugen, hvor de tager på ture i "Gambøt", har forskellige vandtilvænningslege, fisker krabber og prøver at sejle i en optimistjolle.

Begynder optimistsejlerne, træner en til to gange om ugen, hvor de øver at sejle i optimistjolle.

For de lidt mere øvede sejlere er der træning i Optimist-, FEVA- og Zoomjoller. Her trænes der kapsejlads, tursejlads, mand over bord, "pumpe på bølge" teknik, kæntringsøvelser, at læse vejr og vind og meget meget mere.

TSK-Ungdom har fællesspisning en dag om ugen, hvor alle mødes på havnen og spiser sammen.

TSK-Ungdom tilbydes ligeledes vintertræning, arrangementer i løbet af året, hvor det sociale er i fokus og stiller trænere til rådighed ved stævner i lokalområdet.

Sauna og Vinterbadning

Denne afdeling er nok den mest nydende afdeling i Thurø Sejlklub, men afdelingen er med til at gøre det sjovt og lækkert at komme i sejlklubben, også om vinteren.

Aldersmæssigt er vi meget spredte da vi rummer både de lidt ældre, +50 og nu også fast vores ungdomsafdeling efter lørdags træning.

Ud over det siges der om vinterbadning fra den sundhedsmæssige side:

1. **Forbedret blodcirkulation:** Når kroppen udsættes for koldt vand, trækker blodkarrene sig sammen, og blodet pumpes fra ekstremiteterne mod kroppens centrale organer. Når man kommer op af vandet, udvider blodkarrene sig igen, hvilket kan forbedre cirkulationen og oxygenere vævet.
2. **Øget energi og humør:** Vinterbadning kan have en positiv effekt på mental sundhed. Mange rapporterer om en følelse af opkvikning og øget velvære efter et koldt dyp. Det kan også hjælpe med at reducere stress og angstsymptomer. Den kolde vandbehandling aktiverer kroppens "kamp-eller-flugt" respons og får kroppen til at producere flere endorfiner.
3. **Styrkelse af immunsystemet:** Der er nogle studier, der tyder på, at regelmæssig vinterbadning kan styrke immunsystemet og gøre kroppen bedre i stand til at bekæmpe infektioner.

.

4. **Mental udholdenhed:** Det at kunne holde ud at være i koldt vand kan træne ens mentale styrke. Mange vinterbadere oplever en følelse af mestring og stolthed efter at have gennemført et vinterbad.

Om Sauna siges der:

1. **Afslapning og stressreduktion:** Saunaens varme kan hjælpe med at løsne spændte muskler og fremme afslapning. Den varme temperatur stimulerer kroppens produktion af endorfiner, hvilket kan hjælpe med at reducere stress og fremme en følelse af velvære.

2. **Forbedret blodcirkulation:** Den høje varme får blodkarrene til at udvide sig, hvilket forbedrer blodgennemstrømningen. Dette kan hjælpe med at bringe næringsstoffer og ilt til musklerne, hvilket fremmer restitution efter træning og lindrer muskelspændinger.

3. **Hudens sundhed:** Saunaens varme kan åbne porerne og fremme svedproduktionen, hvilket hjælper med at fjerne toksiner fra huden. Det kan også forbedre hudens udseende og gøre den mere glødende.

.

4. **Fremmer detox:** At svede i saunaen kan hjælpe med at skylle affaldsstoffer og giftstoffer ud af kroppen gennem huden, hvilket kan støtte kroppens naturlige afgiftningsprocesser.

Ud over det rent sundhedsmæssige gør **Vinterbadning/Sauna en glad i låget**

Bladudvalget

Vi vil til stadighed forsøge at afspejle de forskellige aktiviteter på tværs af alle klubbens afdelinger. Være med til at skabe et forum, der fortæller klubbens medlemmer lidt om hvad der foregår blandt de enkelte udvalg, i et fælles medie.

Gambøtposten samler fællesskaberne og informere om kommende og afholdte arrangementer. Gambøtposten udsendes til samtlige medlemmer i klubben.

Med Gambøtposten er vi også med til at promovere voresannoncører i et fælles medie.

Med voresannoncører er vi med til at gøre dette muligt.

It og Hjemmeside

It og hjemmeside sørger for at teknikken omkring Wifi virker i vores klubhuse og på vores broer. De tager sig af infoskærmen i havnehuset.

I udvalget tager man sig også af at udvikle på vores hjemmeside og praktik omkring vedligeholdelse af hjemmesiden.

Pigeadvalget

”Pigesejlerne” sejler onsdag aften i maj, juni, august og september. Vi er en gruppe af både yngre og ældre kvinder, som mødes for at få glæde og større tryghed ved at sejle.

Formålet med at sejle sammen er at dygtiggøre os og selv tager udfordringerne op, så vi udvikler vores kompetencer i at håndtere en sejlbåd og dermed kommer til at fungere bedre på en sejlbåd.

Vi er ingen sejlerekole, men vi får tilstrækkelig teoretisk undervisning, praktisk træning og kapsejladser til at kunne erhverve os færdigheder, hvorved tilliden stiger.

Vi sejler både i privatejede kølbåde og i sejlklubbens både. Besætningerne mikses med erfarne og mindre erfarne, eller uerfarne sejlere. Vi tager også hensyn til, hvis nogle piger har ønske om at være på samme båd.

Gennem ”pigesejlads” skabes desuden et socialt samlingspunkt for klubbens ”pigesejlere”, når viden og erfaringer deles efter sejladsen onsdag aften enten i klubhuset eller på grillpladsen. Her hygger vi med lidt godt at spise og drikke.

Kapsejladsudvalget

Hvad laver vi:

- Vi vil arbejde på at fremme al form for kapsejlads, specielt i det man kalder kølbåde.
- Vi arrangerer aftenkapsejladser hver mandag aften i sommersæsonen.
- Vi arrangerer den årlige sejladse Øhavet Rundt hvert år i august måned.
- Vi sørger for udlægning, optagning og vedligehold af kapsejladsbøjer som bruges af flere afdelinger i TSK samt Steenbøjen ved Valdemarsslot.
- Vi afholder typisk 4-6 udvalgmøder igennem hele året.

Vores formål og mål er:

- At vise at Thurø Sejlklub er en aktiv kapsejladse klub.
- At sørge for at så mange som muligt kan få en god oplevelse ved at deltage i vores ugentlige aftenkapsejladser. Både medlemmer og deltagere fra andre klubber.
- At sørge for at så mange som muligt kan få en god oplevelse ved at deltage i vores årlige sejladse Øhavet Rundt. Både medlemmer og deltagere fra andre klubber.
- At sørge for at så mange som muligt kan få en god oplevelse ved at deltage i vores årlige festarrangement Øhavet Rundt, som er en klubsamlende begivenhed for alle deltagere i sejladsen og andre klubmedlemmer.

- Hvert år at forsøge at få en positive økonomi i driften af udvalgets aktiviteter via evt. sponsorer, fonde og egenbetaling til arrangementer.

Hvordan gør vi:

- Vi laver typisk aftaler på udvalgs møder
- Vi forsøger så vidt muligt, at få hjælpere uden for udvalget til også at hjælpe til vores arrangementer
- Vi har flere kompetencer som vi hver især byder ind med i løbet af året

Husudvalget

Husudvalget har ansvaret for begge huse (havnehuset og Egely) samt hele havne anlægget ud til broerne. Broerne har deres eget udvalg.

Brugerne af klubbens arealer skal føle sig velkommen, og huse samt området skal være et funktionelt og åbent miljø, hvor alt fungerer og der løbende kommer fornyelse samt forbedring af hele området.

Der sørges for al teknik fungerer, herunder, wi-fi, solcellerne, el, lys, toiletter, håndvaske, afløb berøringsfrie armaturer m.m.

Ved fejl og mangler udbedrer vi det der er muligt, ellers tilkaldes en håndværker, samt holde øje med husene, pladsen, samt den generelle stand.

Der sørges ligeledes for renovation samt ekstra tømning af container ved arrangementer, indkøb af forbrugsartikler, kontakt til rengøringens firmaet.

Hver måned aflæses, el, gas - afregning af køb og salg af el fra solanlægget. Vi har dermed styr på forbruget, også ved et evt. pludseligt merforbrug, og da saunaen afregnes særskilt, skal der være styr på denne del af økonomien.

Vi står ligeledes for udlejning af Egely, hvor én godkender de bookinger der kommer, samt sørge for der bliver betalt og evt. nøgle bliver udleveret til dem som ikke har nøgle til husene.

Husudvalget står også for morgenmaden til den årlige generalforsamling som finder sted i januar/februar, og til standerhejsningen i april sørges der ligeledes for forplejningen, i form af øl, vand og grillede pølser m.m.

Disse forskellige opgaver er delt ud på udvalgsmedlemmerne, så de hver især har 1 – 3 opgaver at skulle følge op på, hvilket også giver en jævn fordeling af den tid der bruges, og den interesse man har for sin egen opgave.

Vi mødes 4 – 6 gange om året hvor vi gennemgår de afsluttede opgaver og taler lidt om hvad der ligger af nye. Vi har det godt socialt, og flere af medlemmer har været med i mange år. Hvis du syntes det lyder spændende, så tøv ikke med at blive en del af et godt udvalg.

Når du ser noget som er i stykker eller ikke fungerer så sørg for at få det rapporteret til det rette udvalg.

Handicapudvalg

Thurø sejlkлуб tilbyder handicapsejlads hver onsdag i sæsonen. Der sejles i mini 12-meter både og Olsen Twin både. Handicapafdelingen er meget velorganiseret og har mange gode hjælpere i afdelingen som hjælper sejlerne på vandet.

Parkeringsudvalget

Parkeringsudvalget er overordnet ansvarlig for at vedligeholde gruspladsen på Gambøtvej. Parkeringsudvalget har kontakten til Q-park som kontrollerer vores pladser. Parkeringsudvalget er overordnet ansvarlig for regelsættet omkring parkering på klubbens arealer. Parkeringsudvalget er desuden ansvarlig for vedligeholdelse og pasning af gruspladsen på Gambøtvej.

Broudvalget

Broudvalget er ansvarlig for vores broer. De fordeler pladserne ved broerne hvert år og tager sig af ventelisten til broplads. Der er lang venteliste til broplads i Thurø Sejlklub, det er derfor en god ide at skrive sig på venteliste, hvis man tror man en dag får en båd.

De vedligeholder løbende vores broer og foretager reparationer hvis noget er i stykker.

Hvis du har spørgsmål til havnen skal du kontakte havnen@thuroesejklub.dk

Hvis du ønsker at komme på venteliste til broplads skal du skrive til bropladsadministration@thuroesejklub.dk

Seniorgruppen

Seniorgruppen er en gruppe af seniorer som møde ca. 1 gang om måneden hvor de passer vores arealer, skrænter, pladsen ved havnen, grillpladsen m.v. De sørger for at der altid ser pænt og ordentligt ud når man kommer til vores fælles klub. Seniorgruppen er et uformelt fællesskab.

12.10.2025/MC

