



Bergens Seilforening

Formål med sikkerhetsinstruksen

Formålet med denne instruksen er at våre yngste jolleseilere skal være trygge og at ulykker skal unngås. Instruksen er tilrettelagt for seiling i regi av Optimist-gruppen.

Om Juniorgruppen i Bergens Seilforening

Juniorgruppen i BS har som mål å gi seilerne i gruppen et godt tilbud der sikkerhet og trivsel er godt ivaretatt.

Juniorgruppen (heretter kalt J-gruppen) ledes av en junioransvarlig og 6-8 foreldre som har hver sine ansvarsområder. J-gruppen består av nybegynnergruppe, en mellomgruppe og en NorgesCup-gruppe, dvs. grupper på 3 ulike ferdighetsnivåer. Totalt består O-gruppen av ca. 30 seilere.

Generelt om sikkerhet for juniorgruppen i BS

Både O-gruppen og Styret i BS har en egen sikkerhetsansvarlig. I instruksen er det definert ulike roller som skal ha sin egen lille sikkerhetsinstruks: Seilere, Trenere, Foreldre, Følgebåter og Kontaktperson på land. Det finnes egen instruks for bruk av følgebåter, se nettsidene for disse.

Sikkerhetsinstruksen gjøres kjent på <http://www.bergens-seilforening.no/junioravdeling>

Denne sikkerhetsinstruksen skal ligge til grunn for all seiling i foreningens regi.

Før ordinær trening på vannet starter skal alle seilerforeldrene signere en *seilingsavtale* som skal leveres til kontaktpersonen for den gruppen seileren skal seile i.

Seilingsavtalen gjelder så lenge seileren er aktiv i foreningen.

Spørsmål om instruksen og utøving av denne rettes primært til sikkerhetsansvarlig. Feil og mangler må meldes fra om.



Bergens Seilforening

Foreldre

Foreldrene er til en hver tid ansvarlig for sitt barn. Foreldrene skal påse at sikkerheten for sitt eget barn er ivaretatt, og skal være til hjelp, støtte og oppmuntring. Foreldrene skal påse at jollene, følgebåtene, utstyret, lokalene og klubbens øvrige område blir pent behandlet.

Vi ønsker at foreldrene skal være gode forbilder for barna og trenere når det gjelder handling og ordbruk.

Foreldrene må rette seg etter instruksjoner som gis fra sikkerhetsansvarlig og treneren. De avtalte tidene for gruppen skal overholdes.

En av foreldre eller en annen voksen med ansvar barnet skal være til stede under hele seilingsøkten.

Før seiling

⇒ Båten er rigget ferdig og sjekket:

- Masten er festet og faller ikke av ved kullseiling
- Spristake er godt festet
- Hanefot er sikret, maks 10 cm mellom bommen og skjøtets festepunkt (pga ikke få hode i mellom)
- Flyteputene er tette og fylt med luft
- 8 m flytende slepetau med sjakkell 1 m fra båten
- Øsekar med flat bunn ligger i båten og festet med tau
- Ror er riktig festet og rorkultforlenger fungerer
- Kjøl er satt ned og festet

⇒ Seileren er klar:

- Har seilervest og egnede klær/sko på seg
- Er tørr og varm
- Er i god form og i godt humør

⇒ Oppfølging/Vurderinger:

- Vurder om seileren mestrer værforholdene eller har det bedre i trenerbåten eller sammen med en annen seiler
- Si ifra til treneren dersom det er spesielle forhold som bør diskuteres



Bergens Seilforening

Foreldre (fortsettelse)

Siste sjekk før utsetting

- ⇒ Kommer du for sent, ta kontakt med kontaktperson på land for briefing og følgehjelp
- ⇒ Ha et ekstra skift til seileren på land
- ⇒ Seilerne skal kun sendes på vannet når:
 - Seileren er krysset av som deltagende
 - Treneren har gitt klarsignal om å gå på vannet
 - Seileren har redningsvest på seg

Under seiling

- ⇒ Vær klar til å hjelpe alle seilere som kommer inn
- ⇒ Hjelp følgebåtene når de kommer inn med seilere, slep eller utstyr
- ⇒ Sørg for at følgebåtene kommer raskt ut igjen hvis det er seilere på vannet
- ⇒ Gi ros, trøst og hjelp til alle seilerne

Etter seiling

- ⇒ Snakk med seileren om dagens seilas og erfaringer som er gjort, gi oppmuntring, trøst og veiledning etter behov
- ⇒ Konferer gjerne med treneren og følgebåtmannskapet hvordan det gikk på vannet
- ⇒ Meld fra til treneren eller gruppeleder om forhold som bør diskuteres eller følges opp
- ⇒ Påse at båt, kjøll, ror og seil er skylt med ferskvann og at alt utstyret er satt på riktig plass
- ⇒ Noter og rapporter mangler på utleiebåtene til kontaktperson for nybegynnerne



Bergens Seilforening

Seiler

Som seiler i BS skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerne. Du må følge trenerens instruksjoner og følge beskjeder fra treneren, O-gruppen eller foreldrene. Dersom du ikke er trygg eller føler at du ikke mestrer vær og vind eller ikke er i form, må du si i fra til foreldrene dine eller treneren din. Du må behandle båtene, utstyret og klubbhuset på en pen måte, og rydde opp etter deg.

Før seiling

- ⇒ Si fra til foreldrene dine eller treneren din om du ikke er i form eller ikke har lyst til å seile
- ⇒ Du må ha på deg passende klær (regnbukse/seilerbukse/tørdrakt/lue) og passende sko

Siste sjekk før utsetting

- ⇒ Du har seilervest på deg
- ⇒ Du har vært på briefing med treneren, og vet hva dere skal gjøre og hvor dere skal seile
- ⇒ Du vet navnet på treneren din og vet hvordan treneren gir beskjeder til deg ute på vannet
- ⇒ Treneren har gitt klarsignal til at dere kan dra ut på vannet
- ⇒ Du har krysset av for at du skal delta.

Under seiling

- ⇒ Du skal hele tiden vite hvor gruppen din er, og holde deg sammen med gruppen din
- ⇒ Du skal hele tiden vite hvor treneren din er og gjøre som treneren sier
- ⇒ Om du føler deg utrygg, skal du si fra til treneren eller følgebåten
- ⇒ Du må gi beskjed til treneren eller følgebåtene hvis du forlater gruppen og går inn til bryggen

Ved kullseiling

- ⇒ Rett opp båten og øs den tom for vann. Klarer du ikke dette, så bli ved båten og vent på følgebåtmannskapet

Ved sleping

- ⇒ Slepelinen skal alltid være klargjort. Når man skal slepe joller må man tenke seg om slik at utstyr ikke blir ødelagt. Seilerne hekter av skjøtet, og kjølen heves til oppunder bommen.



Bergens Seilforening

Etter seiling

- ⇒ Bli med på debriefingen og si ifra til treneren om det er noe du synes var skummelt, spesielt morsomt, spesielt kjedelig eller for lett eller vanskelig
- ⇒ Båt, kjøl, ror og seil skal være skylt med ferskvann og satt på riktig plass



Bergens Seilforening

Trener

Som trener i BS skal du lære seilerne i din gruppe å seile og gjøre ditt til at seilerne har det gøy. Du har det faglige ansvaret for seilerne under treningen og regattaen, og du skal kjenne hele sikkerhetsinstruksen og følge den.

Som trener avgjør du om det er forsvarlig å sende seilerne på vannet og at det er du har nødvendig med følgebåter. Dersom du vurderer at en eller flere seilere ikke er trygge eller ikke er i form, skal du ikke sende dem på vannet.

Du må behandle båter, utstyr og lokaler på en pen måte, og rydde opp etter deg. Du skal ha dialog med kontaktpersonen for gruppen din.

Før seilingen:

⇒ Forberedelse

- Trenerbåten har nok bensin og motoren er i orden (be gjerne foreldre om å klargjøre)
- Været og sjøen i det området det skal trenes i er forsvarlig for dagens program
- Er noen av seilerne redde eller er du i tvil om det er riktig å dra ut, spør seilerne og foreldrene hva de synes
- Si fra til seileren og *den voksne som har ansvaret for seileren* hvis du oppdager en båt som ikke er sikkerhetsmessig forsvarlig

⇒ Briefing er avholdt

- Opprop er utført og du har liste over dagens seilere
- Seilerne er orientert om hva de skal gjøre og hvor de skal seile
- Du har avtalt hvordan du skal kommunisere med seilerne
- Du har gitt følgebåtene instruksjon om område, program og hva de skal hjelpe til med

Siste sjekk før du og seilerne går på vannet

- ⇒ Gruppen har levert listen fra oppropet til kontaktperson på land og gitt beskjed om hvor gruppen skal seile
- ⇒ Du har på seilervest
- ⇒ Følgebåtene er klare
- ⇒ Alle båtene og seilerne er klare
- ⇒ Du gir seilerne et tydelig klarsignal for å gå på vannet
- ⇒ Du har med kniv
- ⇒ Dødmannsknapp er tilgjengelig



Bergens Seilforening

Trener (fortsettelse)

Under seiling

- ⇒ **Ved uhell skal seilerne taes hånd om først! Utstyret reddes når *alle* seilerne har det bra.**
- ⇒ Du skal instruere og trene seilerne i henhold til retningslinjene gitt på briefingen
- ⇒ Du skal holde god oversikt over seilerne i gruppen du har ansvar for, og telle antall seilere ved kritiske områder eller ved endringer i opplegget
- ⇒ Du skal vurdere forholdene kontinuerlig og følge med på værforandringer, for eksempel sorte skyer. Avbryt treningen hvis forholdene blir for tøffe.
- ⇒ Ha god dialog med følgebåtene og si ifra om noen trenger assistanse
- ⇒ Snakk med seilerne. Blir noen av dem redde, slitne eller ukonsentrerte, følg dem bort til følgebåten for assistanse

Etter seiling

- ⇒ Etter seilingen er over, avholder du rask debrifing med seilerne



Kontaktperson på land / dagens sikkerhetsansvarlig

Ved trening og regatta i regi av BS skal det være en kontaktperson på land. Kontaktperson på land skal ha oversikt over hvilke grupper og antall seilere som er ute på vannet. Kontaktperson på land skal være tilgjengelig til enhver tid, og må være forberedt til å ta raske avgjørelser ved uforutsette situasjoner. Kontaktperson på land skal følge med på at sikkerhetsinstruksen blir fulgt.

Telefon til brannvesen med dykkere: 110

Telefon til politi: 112

Telefon til sykebil: 113

Før seiling

- ⇒ Du skal være kjent med sikkerhetsinstruksen og ha denne tilgjengelig
- ⇒ Du har på deg refleksest
- ⇒ Du har kniv og mobiltelefon (med fulladet batteri) tilgjengelig
- ⇒ Du har hatt kontakt med trenerne og vet hvor gruppene skal seile
- ⇒ Følgebåtene er gjort klare og bemannet for alle gruppene
- ⇒ Du er forberedt på å ta avgjørelser ved uforutsette situasjoner
- ⇒ Du skal ha mottatt listen fra oppropet fra trenerne før seilerne går på vannet.

Under seiling

- ⇒ Du skal registrere seilere som kommer for sent og avgjøre om de kan slippes utpå. Du må opplyse om dagens program og sørge for at seileren får nødvendig transport ut til treneren og de andre seilerne.
- ⇒ Du må være tilgjengelig for nybegynnerforeldrene
- ⇒ Du skal ha oppsyn med at alle seilerne som kommer inn får hjelp og sørge for at følgebåtene kommer raskt ut igjen hvis det er seilere på vannet

Etter seiling

- ⇒ Området skal være ryddet og i orden
- ⇒ Du skal melde fra til sikkerhetsansvarlig om avvik fra sikkerhetsinstruksen og til gruppeleder om andre forhold som bør følges opp
- ⇒ Sjekk at klubbhuset, garderobene og seilbodene er låst igjen
- ⇒ Sjekk at alle følgebåtene er fortoyed



Bergens Seilforening

Følgebåtmannskap

Under hver trening og regatta i regi av jollegruppen skal det være foreldre som bemanner følgebåter. Følgebåtene skal bistå seilerne i gruppen, holde oversikt over seilerne som er ute på vannet og overholde avtaler med trenerne.

Hver gruppe har tildelt egne følgebåter – som angitt i egen følgebåtinsruks! Bemanning av følgebåtene går på rundgang mellom foreldrene etter oppsatte lister. Å kjøre følgebåt forutsetter at du er båtkyndig, si ifra om du ikke er det!

De som er satt opp som følgebåtmannskap, må ta ansvaret for at følgebåtene er på vannet før seilerne går ut, og de må ta ansvaret for at det er følgebåter ute inntil alle seilerne er kommet inn. Følgebåtmannskapene må avtale med andre foreldre om å hjelpe sine egne barn med å komme ut, og avtale med andre foreldre om å hjelpe egne barn når de kommer inn.

Før seiling

- ⇒ Sjekk at følgebåten har nok bensin og at motoren er i orden
- ⇒ Det er minimum to voksne i følgebåten
- ⇒ Alle i båten skal ha redningsvest eller seilervest
- ⇒ Det skal være en bøtte i følgebåten for å tømme kullseilte båter
- ⇒ Minst en ombord i båten har med en kniv
- ⇒ Du har hatt kontakt med treneren og vet hva som er dagens opplegg for gruppen og hvor seilingen skal foregå. Du kjenner kritiske områder.
- ⇒ Du kjenner trenerens kommunikasjonssignaler

Under seiling

Ved uhell skal seilerne taes hånd om først! Utstyret reddes når *alle* seilerne har det bra.

- ⇒ Hvis dødmannsknapp finnes, skal den brukes
- ⇒ Vær oppmerksom på kritiske områder etter avtale med treneren
- ⇒ Følg med på signaler fra treneren og hjelp ved behov
- ⇒ Tell seilerne ved kritiske situasjoner og ved endringer i opplegget
- ⇒ Følg med på at alle seilere i gruppen er der de skal være og har det bra
- ⇒ Vær klar til å bistå ved kullseiling

Etter seiling

- ⇒ Båten er fortøyd, og bøyer, dregger og bensinkanner er på plass i boden
- ⇒ Mangler på følgebåter er notert og rapportert til din gruppeleder



Bergens Seilforening

Telefonliste junior-gruppen

Fornavn	Etternavn	Ansvarsområde/Kommentar	Tlf. / mobil	E-post
Henrik	Larsen	Foreldrekontakt	41500288	wigers@hotmail.com
Trine-Lise	Isager	Sportutvalget		trinelseisager@hotmail.com

Ledelse av O-gruppen				
Ledelse av Brett-gruppen				



Bergens Seilforening

Seilingsavtale for _____

(navn på seiler)

Klasse (marker med ring): Optimist

Gruppe (marker med ring): Nybegynner / Mellomgruppe / NorgesCup

Kryss av:

Ja Nei

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seileren er trygg i vann kan svømme minimum 25 meter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seileren har seilervest og nødvendig klær/utstyr
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seileren har fullført kullseilingstrening, enten i basseng eller på sjøen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi har deltatt på foreldremøtet og holder oss orientert på internett og informasjon som henges opp eller sendes ut på e-post.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seileren og foreldre/foresatte har deltatt på riggekurs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Treningsavgiften, eventuelt båtlease og medlemskontingent er betalt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi har forstått at seilerne opp til og med det året de fyller 12 år er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund og at seilere fra og med det året de fyller 13 år må ha egen ulykkesforsikring eller seiler på foreldrenes eget ansvar.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg/vi er båtkyndig og stiller opp med hjelp på land og i følgebåt.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seileren og foreldre/foresatte kjenner sikkerhetsinstruksen og følger denne
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vi vil gjøre vårt beste for at seilerne skal ha det trygt og godt på sjøen og vi vil hjelpe til så godt vi kan

Oppgi evt. spesielle forhold som Gruppeleder eller treneren bør være oppmerksomme på:

Dato

Underskrift av foreldre/foresatte

Leveres til gruppeleder!
