



Sikkerhetsinstruks for Jollegruppa i Ålesunds Seilforening

Sist oppdatert: 23.04.2018

Formål med sikkerhetsinstruksen

Formålet med denne instruksen er at våre jolleseilere skal være trygge og at ulykker skal unngås. Instruksen er primært tilrettelagt for seiling av Optimist, Laser og RS Feva i Ålesunds Seilforening.

Om Jollegruppa

Jollegruppa i ÅS tilbyr seiling i de ovennevnte 3 jolle-klasser, og det er gruppas oppgave å organisere arbeidet i disse "jolleklassene" inkludert ansvar for sikkerhet, utstyr, seilere, trenere og seilernes foreldre/foresatte.

Jollegruppa i ÅS har som mål å gi seilerne i gruppen et godt faglig tilbud der sikkerhet og trivsel er første prioritet.

Generelt om sikkerhet for jollegruppen i ÅS

Jollegruppa har et styremedlem som er dedikert Sikkerhetsansvarlig og som har det overordnede sikkerhetsansvar for alt av seilaktivitet i jollegruppas regi. Avgjørelser tatt av Sikkerhetsansvarlig er å regne som forpliktende påbud og kan ikke overprøves, og skal ikke diskuteres, eventuelle klager kan i ettertid rettes til Ålesund Seilforening ved leder i Jollegruppa.

I denne instruksen er det definert ulike roller som har sin egen lille sikkerhetsinstruks: Seilere, Trenere, Foreldre, Følgebåter og Kontaktperson på land. Sikkerhetsinstruksen gjøres kjent ved distribusjon internt i jollegruppa og på www.aasf.no

Denne sikkerhetsinstruksen skal ligge til grunn for all jolleseiling i foreningens regi. Før ordinær trening på vannet starter skal alle bronseforeldre signere en seilingsavtale som skal leveres til gruppas kontaktperson før første dag på vannet.

Seilingsavtalen gjelder så lenge seileren er aktiv i foreningen.

Spørsmål om instruksen og utøving av denne rettes primært til Sikkerhetsansvarlig. Feil og mangler samt brudd på instruksene skal meldes til sikkerhetsansvarlig eller leder i Jollegruppa.



Foreldre/foresatte (vår viktigst resurs)

Foresatte er til enhver 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 sikkerhetsansvarlige, gruppeledere og trenere.
- De avtalte tidene for gruppen skal overholdes. Jollene skal settes på bukker og rigges på land, brygga er kun for utsetting og opptak.
- En av foreldrene eller en annen voksen med ansvar for barnet må være tilgjengelig på mobil eller skal være til stede under hele seilingsøkten.

Før sjøsetting så er foresatte ansvarlig for å kontrollere at seileren har rigget båten ferdig og sjekket slik at:

- Masten er festet og faller ikke av ved kullseiling.
- Spristake er godt festet
- Hanefot er sikret, maks 10 cm mellom bommen og skjøtets festepunkt.
- Flyteputene er tette og fylt med luft.
- 8 m flytende slepetau med sjakkel 1 m fra båten er på plass.
- Øsekar og padleåre ligger i båten og festet med tau.
- Ror er riktig festet og rorkultforlenger fungerer.
- Kjøl er på plass og festet.
- Treneren er orientert om spesielle forhold/behov.
- Seileren er klar dvs:
 - ✓ Har seilervest og egnede klær/sko på seg.
 - ✓ Er tørr og varm og har spist og drukket tilstrekkelig.
 - ✓ Har vært på toalettet.
 - ✓ Er i god form og i godt humør.
 - ✓ Er kompetent med utgangspunkt i de rådende forhold.
 - ✓ Har fløyte festet i vest/klær

NB. Seilerne skal ikke sendes på vannet før den aktuelle treneren har gitt klarsignal.

Foresattes oppgaver:

Under seiling

- Være klar til å hjelpe alle seilere som kommer inn, ikke bare ditt eget barn.
- 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.
- Ikke rop og skrik fra brygga eller fra følgebåt.
- Gi ros, trøst og hjelp til alle seilerne.
- Overlat instruksjonen av ditt barn til andre, men instruer og motiver gjerne andres barn.
- Delta på aktiviteter som tildeles av den som er ansvarlig kontaktperson på land.

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.

Seiler (du har også ansvar)

Generelt

Som seiler i ÅS skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerne. Du må følge trenerens instruksjoner og følge beskjeder fra treneren, andre ledere i jollegruppa eller foreldre.

Dersom du ikke er trygg eller føler at du ikke mestrer vær og vind eller ikke er i form, må du si fra til foreldrene dine eller treneren din.

Du må behandle båtene, utstyret, havna 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 brifing med treneren, og vet hva dere skal gjøre og hvor dere skal seile/samles.
- 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 ansvar for å rigge båten, men foresatte hjelper til etter behov.

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 og få følge av en av 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. Det skal være en løkke i enden av slepetauet slik at jollen lett kan hektes samme i lenke. Når man skal slepe joller må man tenke seg om slik at utstyr ikke blir ødelagt. Seilerne heker av skjøtet, og kjølen heves til oppunder bommen. Husk at båten må styres når du er under slep.



Etter seiling:

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

Følgebåt/Sikringsbåt (med foresatte)

Generelt

Under trening og regatta i regi av jollegruppen kan det være behov for foreldre som bemanner følgebåter om det ikke er tilstrekkelig med trenere på sjøen. Følgebåtene/Sikringsbåtene skal bistå **alle seilerne** i gruppen, holde oversikt over seilerne som er ute på vannet og overholde instruksjoner fra trenerne. Det er trenerne som avgjør behovet fra gang til gang.

Når det er stor aktivitet med et betydelig antall seilere kan det være behov for at foresatte stiller med private følge- og sikkerhetsbåter. Dette kommer da i tillegg til de båtene som disponeres av foreningen. Denne instruksjonen er således gjeldende også for private båter når de deltar ved trening og regatta i ÅS- regi.

Ved knapphet på sikkerhetsbåter så skal de yngste seilerne prioriteres.

Jollegruppas materialansvarlige er teknisk ansvarlig for foreningens båter, du som bruker har ansvar for at båt og motor brukes med varsomhet og utviser sunn fornuft og godt sjømannskap samt melde fra om noe er defekt og behov for utbedring.

Å kjøre følgebåt

- Forutsetter at du er båtkyndig, si ifra om du ikke er det!

Følgebåt - før seiling

- Sjekk at følgebåten har nok bensin og at motoren er i orden.
- Alle i båten skal ha redningsvest eller seilervest.
- Det bør 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 vet hvilken gruppe du har fått ansvaret for, hvem som er trener og hvor mange seilere som skal på vannet (opplyses på brifingen).
- Du kjenner trenerens kommunikasjonssignaler.
- Du har med VHF-radio hvis den er tilgjengelig og vet hvilken kanal som skal benyttes, hvis ikke ta med mobiltelefon og gi nummeret til trener og kontakt ansvarlig på land.

Følgebåt - under seiling

- Ved uhell skal seilerne tas 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.
- Overlat instruksjonen av ditt barn til andre, men instruer gjerne andres barn (men la treneren være trener).
- 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.

Følgebåt - etter seiling

- Kontroller at foreningens båter blir forsvarlig fortøyd og låst, og bøyer, dregger og bensinkanner er på plass i kontainer.
- Mangler på følgebåter er notert og rapportert til Materialforvalter.

Trener (det er du som er sjefen)

Generelt

Som trener i ÅS 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 regatta, og du skal kjenne hele denne sikkerhetsinstruksen og følge den.

Som trener avgjør du om det er forsvarlig å sende seilerne på vannet og om du har nødvendig med følgebåter tilgjengelig. 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 løpende dialog med de andre trenerne og hovedtrener og du må også følge instruksjoner som blir gitt av ham og/eller andre som er med i styret i Jollegruppa.

Sjekkpunkt før seiling

- Trenerbåten har nok bensin og motoren er i orden.
- 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 gjerne seilerne og foreldrene hva de synes.
- Si fra til seileren og den voksen som har ansvaret for seileren hvis du oppdager en båt som ikke er sikkerhetsmessig forsvarlig.
- Briefing er avholdt.
- Opprop er utført og du har kontroll på dagens seilere.
- Seilerne er orientert om hva de skal gjøre og hvor de skal seile.
- Du har avtalt hvordan du skal kommunisere med seilerne.
- Har gitt følgebåtene instruksjon om område, program og hva de skal hjelpe til med.
- Siste sjekk før du og seilerne går på vannet.
- Har orientert deg om hvem som er kontaktperson på land og gitt beskjed om hvor mange som er på din gruppe og baneområdet dere skal bruke.
- Har sjekket at alle følgebåter har fører med VHF-radio eller mobiltelefon.
- Du har på seilervest og VHF-radioen er klar på kanal 8.
- Følgebåtene er klare med nødvendig utstyr.
- Alle båtene og seilerne er klare.
- Gi seilerne et tydelig klarsignal for å gå på vannet.
- Har med kniv, førstehjelpsutstyr og eventuelt annet trenerutstyr.
- Dødmannsknapp er tilgjengelig og brukes i trenerbåten.

Under seiling

- Ved uhell skal seilerne tas hånd om først! Utstyret reddes når alle seilerne har det bra.
- Instruere og trene seilerne i henhold til retningslinjene gitt på brifingen.
- Holde god oversikt over seilerne i gruppen du har ansvar for, og telle antall seilere ved kritiske områder eller ved endringer i opplegget.

- 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. Bli 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.
- Kommunikasjonsutstyr leveres til ansvarlig kontaktperson på land.
- Trenerbåt og annet utstyr ryddes, settes på plass og låses.

Ansvarlig kontaktperson på land (koordineringsansvarlig)

Generelt

Ved trening og regatta i regi av Jollegruppa skal det være en kontaktperson på land. Kontaktperson på land skal ha oversikt over hvilke grupper og antall seilere som er ute på vannet til en vær tid.

Kontaktperson på land skal til enhver tid bære Jollegruppens VHF-radio. Trenere og følgebåtførere og kontaktperson skal under hele treningen være tilgjengelig på avtalt VHF kanal.

Kontaktperson på land skal følge med på at sikkerhetsinstruksen blir fulgt. Kontaktperson på land er ansvarlig for å dele ut og samle inn oppmøtelister.

Før seiling

- Være kjent med sikkerhetsinstruksen og ha denne tilgjengelig.
- Har VHF-radio og mobiltelefon tilgjengelig og telefon nr til alle trenere og førere av følgebåter.
- Har gjort deg kjent med hvor vi oppbevarer reservedeler og utstyr til jollene.
- Har hatt kontakt med trenerne og vet hvor gruppene skal seile.
- Er informert om antall seilere, trenere og følgebåter fra trenerne i de enkelte grupper før seilerne går på vannet.

Under seiling

- Registrere seilere som kommer for sent og avgjøre om de kan slippes utpå.
- Være tilgjengelig for spørsmål fra nybegynnerforeldrene.
- 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.
- Organiserer og fordeler foreldre til diverse oppgaver som skal gjøres på land (etter avtale med styret).

Etter seiling

- Påse at området blir ryddet og i ordnet og garderober vasket.
- Melde fra til sikkerhetsansvarlig om eventuelle avvik fra sikkerhetsinstruksen og til Jollegruppas ledelse om andre forhold som bør følges opp.
- Sjekk at bensinlager, måterom, kiosk, garderobene og naust er låst.
- Sjekk at alle følgebåtene er fortøyd og låst.



For sikkerhets skyld:

Telefon til brannvesen med dykkere: 110

Telefon til politi: 112

Telefon til sykebil: 113

Jollegruppas leder: 93 03 47 39 (Therese Giske Søvik)

Hovedtrener: 90 83 15 49 (Inge Bøen)

Sikkerhetsansvarlig: 90 10 43 00 (Helge Dalen)

Materialforvalter: 91 73 98 10 (Harry Fugledal)



Seilingsavtale for _____
(navn på seiler)

Klasse (marker med ring): Optimist / Laser / RS Feva

Gruppe (marker med ring): Nybegynner / Viderekommende

Kryss av:

Ja Nei

<input type="checkbox"/>	Seileren kan svømme minimum 25 meter
<input type="checkbox"/>	Seileren kan lese og skrive
<input type="checkbox"/>	Seileren har seilervest og nødvendig klær/utstyr
<input type="checkbox"/>	Seileren har fullført kullseilingstrening, enten i basseng eller på sjøen
<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"/>	Seileren og foreldre/foresatte har deltatt på riggekurs
<input type="checkbox"/>	Vi har gjennomført eller kommer snarest til å gjennomføre flyteprøve på privat båt
<input type="checkbox"/>	Treningsavgiften, eventuelt båtlease og medlemskontingent er betalt.
<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"/>	Jeg/vi er båtkyndig og stiller opp med hjelp på land og i følgebåt.
<input type="checkbox"/>	Seileren og foreldre/foresatte kjenner sikkerhetsinstruksen og følger denne
<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 Jollestyret eller treneren bør være oppmerksomme på:

Dato

Underskrift av foreldre/foresatte

Leveres til Trener!
