

Rutine: Sikkerhetsinstruks Jollegruppen

Gjelder for : All jolleseiling i Bærum Seilforening

Skrevet av: Harald Masst

Oppdatert: 03.05.13

Versjon: 2.3

Innholdsfortegnelse

Rutine:.....	1
Sikkerhetsinstruks Jollegruppen	1
Formål med sikkerhetsinstruksen	2
Om Jollegruppen i Bærum SF.....	2
Generelt om sikkerhet for jollegruppen i BS.....	2
Foreldre.....	3
Seiler	4
Trener.....	5
Kontaktperson på land.....	7
Følgebåt	8
Telefonliste Jollegruppen 2013	9
Seilingsavtale 2013.....	10
Utleiekontrakt Optimistjolle	11

Formål med sikkerhetsinstruksen

Formålet med denne instruksen er at våre yngste jolleseilere skal være trygge og at ulykker skal unngås.

Om Jollegruppen i Bærum SF

Bærum Seilforening (BS) har organisert sine aktiviteter gjennom klasser som ledes av hver sin klassekaptein. Klassene i BS er Tur og hav, RS Feva, Optimist, E-Jolle, Snipe og Brett. Klassekapteinen i hver klasse organiserer arbeidet i klassen, inkludert seilere, trenere og seilernes foreldre ut fra den ansvarsfordelingen som er avtalt med styret i BS. De klasser som består av joller og brett kalles også for jollegruppen. Jollegruppen i BS har som mål å gi seilerne i et godt faglig tilbud der sikkerhet og trivsel er godt ivaretatt.

Du finner mer inngående informasjon om de ulike jollegruppene på våre hjemmesider. Se <http://bseil.no/klasser>

Generelt om sikkerhet for jollegruppen i BS

Både jollegruppene og Styret i BS legger vekt på at sikkerheten skal ivaretas best mulig under trening og regatta. I denne sikkerhetsinstruksen er oppgavene og ansvaret de forskjellige rollene har for å ivareta sikkerheten utdypet: Seilere, Trenere, Foreldre, Følgebåter og Kontaktperson på land.

Siste versjon av sikkerhetsinstruksen er tilgjengelig på klubbens hjemmeside.

Denne sikkerhetsinstruksen skal ligge til grunn for all jolleseiling 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 BS
- Seilingsavtalen er gjengitt på nest siste side i dette dokument

Spørsmål om instruksen og utøving av denne rettes primært til sikkerhetsansvarlig eller klassekaptein i din klasse. Feil og mangler samt brudd på instruksene skal meldes til post@baerumseilforening.no

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 sikkerhetsansvarlige, klassekaptein, gruppeledere og treneren. De avtalte tidene for gruppen skal overholdes. Båten skal settes på bukker og rigges på land, brygga er kun for utsetting og optak.

For nybegynnere og seilere under 13 år gjelder følgende:

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

Før seiling

- Båten er rigget ferdig og sjekket:
 - Stående og løpende rigg er festet og faller ikke av ved kullseiling
 - Ror er riktig festet og rorkultforlenger fungerer
 - Dreneringspluggen er godt festet
- Seileren er klar:
 - Har seilervest og egnede klær/sko på seg
 - Er tørt og varm og har spist og drukket tilstrekkelig
 - Har vært på toalettet
 - Er i god form og i godt humør
- Oppfølging/Vurderinger:
 - Vurder om seileren mestrer værforholdene eller har det bedre i trenerbåten eller bør seile sammen med en mer erfaren seiler
 - Si ifra til treneren dersom det er spesielle forhold som bør diskuteres
 - Ikke prøv å overta som trener, vær foreldre

Siste sjekk før utsetting

- Kommer du for sent, ta kontakt med kontaktperson på land for briefing og følgehjelp
- Ha alltid et ekstra skift til seileren på land
- Seilerne skal kun sendes på vannet når:
 - Seileren er ropt opp i sin gruppe
 - Treneren har gitt klarsignal om å gå på vannet
 - Seileren har seilervest på seg
 - Kjøl er satt ned og festet

Under seiling

- Vær 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

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 båtene

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, gruppeleder 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

- Båten er rigget ferdig og sjekket:
 - Stående og løpende rigg er festet og faller ikke av ved kullseiling
 - Ror er riktig festet og rorkultforlenger fungerer
 - Dreneringsplugg er godt festet
- 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/våt-drakt/tør-drakt/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
- Kommer du etter oppropet, skal du avtale med kontaktperson på land før du går ut

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

- Sjekk at den du seiler sammen med har det bra
- Rett opp båten og seil videre. Klarer dere ikke dette, så bli ved båten og vent på følgebåtmannskapet

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.

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, kjøll, ror og seil skal være skylt med ferskvann og satt på riktig plass
- Gi beskjed til trener eller foreldrekontakt hvis det er noe galt med jollen din

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 nok med følgebåter og sikringsvakter. Dersom du vurderer at en eller flere seilere ikke er trygge eller ikke er i form, skal du ikke sende dem på vannet.

Husk at du er et forbilde for alle seilerne i gruppen din, både hvordan du er på land og hvordan du er mens du er på sjøen. Du må behandle båter, utstyr og lokaler på en pen måte, og rydde opp etter deg. Du skal kjøre følgebåten på en sikker måte, og alltid avpasse fart etter forholdene. Du skal ha dialog med kontaktpersonen for gruppen din. Du må også følge instruksjoner som blir gitt av din klassekaptein og andre voksne som er med i styre og stell i Jollegruppen.

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 god oversikt 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 gitt beskjed om antall seilere og båter 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

Under seiling

- Ved uhell skal seilerne taes hånd om først!
Utstyret reddees 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. Bli noen av dem redde, slitne eller ukonsentrerte, følg dem bort til følgebåten for assistanse .

Etter seiling

- Etter seilingen er over, avholder du rask debriefing med seilerne

Rapportering og forbedringer

- Erfarer du at noe går galt, eller nesten galt på trening – meld fra til hovedtrener etter trening.

- Hovedtrener, trenerkoordinator og styremedlemmer i BS er alltid tilgjengelig om du som trener trenger råd eller noen å snakke med i forbindelse med erfaringer du gjør om sikkerhet eller trening.

Har du forslag til forbedringer innen sikkerhet eller annet ved treningen så informer eller del gjerne med hovedtrener, trenerkoordinator eller styremedlemmer i BS.

Kontaktperson på land

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 refleksevest
- Du har kniv og mobiltelefon (med fulladet batteri) tilgjengelig
- Du har avklart antall båter og seilere 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 har utvekslet mobilnummer med trener og mannskap på følgebåt

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 fortøyd

Følgebåt

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 –, dette fremkomme i egen følgebåtinstruks. 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 seilerene går ut, og de må ta ansvaret for at det er følgebåter ute inntil alle seilerene 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 to voksne i følgebåten
- Alle i båten skal ha redningsvest eller seilervest og være kledd etter vær og vind
- 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 og hvor mange seilere som skal på vannet
- Du kjenner trenerens kommunikasjonssignaler
- Mobilnummer er utvekslet med sikkerhetsansvarlig på land

Under seiling

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

- Hvis dødmannsknapp finnes, skal den være festet på fører av båten
- Vær oppmerksom på kritiske områder ved inn og utseiling
- Følg med på signaler fra treneren og hjelp til ved behov
- Overlat instruksjonen av ditt barn til andre, men instruer gjerne andres barn
- 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 etter eventuell kullseiling eller andre uhell

Etter seiling

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

Telefonliste Jollegruppen 2013

Ansvarsområde	Fornavn	Etternavn	Mobil	E-post
Optimist				
Klassekaptein	Bjørn	Havsgård	926 95 349	bjorn@havsgard.com
Gr.leder – Nybegynner – Sarbuvollen				
Gr.leder – Nybegynner - Bruksveien	Leslie	Remen	95 74 42 91	leslie.remen@kjopmannshuset.no
Gr.leder – Viderekomne	Annar	Schøyen	97 70 50 07	annar.schoyen@crayon.no
Gr.leder – Regatta	Ole-Petter	Pollen	91 77 14 51	ole-petter@pollenmaritime.no
Gr.leder – NC	Christian	Espeseth		christian@redmedia.no
RS Feva				
Klassekaptein	Erik	Poppe	930 59 342	erik@poppe-oldervoll.net
Gr.leder – Nybegynner				
Gr.leder – Viderekomne				
Gr.leder – Regatta	Hilde	Mønsdal	975 27 705	hm@bhl.no
Brett				
Klassekaptein	Odd	Nakland		
Gr.leder – Nybegynner				
Gr.leder – Viderekomne				
Gr.leder – Regatta				
Styreressurser				
Rekrutteringsansvarlig	Asta	Stenhagen	916 90 527	ell@thommessen.no
Materiellansvarlig	Harald	Masst	982 57 880	harald@masst.no
Materiellansvarlig 2	Erik	Lia	901 97 025	erik@marexim.no
Andre grupper				
29er	Anne	Wichstrøm		
Europajolle	Jens Gunnar	Ørka		
Snipe	Gustavo	Ribbe	991 60 673	gustavoribbe@gmail.com
Tur og hav	Arne	Sørлие		

Seilingsavtale 2013

Seilingsavtale for _____ (navn på seiler)

Klasse: Optimist RS Feva Brett

Kryss av:		
Ja	Nei	Krav
		Seileren kan svømme minimum 25 meter
		Seileren kan lese og skrive
		Seileren har seilervest og nødvendig klær/utstyr
		Seileren og foreldre/foresatte kjenner sikkerhetsinstruksen og følger denne
		Vi har deltatt på foreldremøtet og holder oss orientert på internett og informasjon som henges opp eller sendes ut på e-post
		Treningsavgiften, båtleie og eventuell medlemskontingent er betalt
		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. Mer informasjon hos Norges Seilforbund
		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
		Til informasjon (Mao ikke eksplisitte krav)
		Jeg/vi er båtkyndige og stiller opp med hjelp på land og i følgebåt.
		Seileren og foreldre/foresatte har gjennomgått rutine for rigging
		Seileren har fullført kullseilingstrening, enten i basseng eller på sjøen
		Vi gir Bærum Seilforening tillatelse til å publisere bilder av seileren på klubbens nettsider, i Seilmagasinet, lokalavis og tilsvarende publikasjoner.

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

Dato

Underskrift av foreldre/foresatte

Leveres til gruppeleder!

Utleiekontrakt Optimistjolle

Denne avtalen gjelder leie av optimistjolle (kalt jolle) fra Bærum Seilforening (BS).

For sesongen 2013 Båtnr: _____ Seilerens navn: _____

Jollen disponeres i kursperioden som følger:

- Tre kursdeltagere deler båt (mandag, tirsdag og torsdag).
- Leie av jolle er betalt ved registrering
- Jollen kan benyttes fra treningsstart i mai og til sesongavslutning i oktober.
- Jollen må gjerne benyttes utenom avtalte treningsdager, for eget bruk på uke-dager og i helger. Slik bruk avtales med dem man disponerer jollen samme med.
- Bruk av utleiejollene utenfor klubbens område, f. eks. ved deltagelse på pinseleir eller i sommerferien, avtales dette særskilt med din gruppeleder.
- I tilfelle flere familier ønsker å benytte samme utleiebåt på samme tid, vil Optimistgruppen kunne tildele en annen ikke-benyttet utleiebåt.
- Jollen er ikke tilgjengelige når BS har sommerleirer, se www.bseil.no for datoer på disse.

Uvøren bruk av jollen skal ikke forekomme, jollen leies ut av BS på følgende vilkår:

- Løft jollen, ikke dra!
- To voksne skal sammen løfte jollene; barn skal ikke løfte utleiebåtene.
- Ikke la jolle, ror, kjøll, rigg og annet utstyr komme nær asfalten.
- Skyll jolle, taljer, tauverk, ror og kjøll etter bruk, også seil om det har blitt vått.
- Sett på plass jolle, rigg m/seil og ror/kjøll på anviste plasser etter hver trening.
- Skyll jollen så raskt som mulig, og vask den med såpevann om den er skitten.
- Rapportert feil og mangler til optimistgruppen til din gruppeansvarlige – og bidra gjerne til å reparere evt. mindre skader.
- Skader som er grunnet uvøren bruk av jollen eller utstyr erstattes av leietaker.
- Ved deltagelse på regattaer (med unntak av regattaer som bare er for klubbens seilere) og pinseleir, må leietaker selv dekke ansvarsforsikring på jollen.

Evt. merknader: _____

Vi vil gjøre vårt beste for å ta vare på utleiejollen.

Dato:

Underskrift av leietaker (foresatt):

For Bærum Seilforening: