



Sikkerhetsinstruks Asker Seilforening

Formål med sikkerhetsinstruksen

Formålet med denne instruksen er at seilere skal være trygge og at ulykker skal unngås i Asker Seilforening. Instruksen er tilrettelagt for seiltrening i regi av Asker Seilforening (AS). I instruksen er det definert ulike roller som hver har egne punkt om sikkerhet: Foreldre, seilere, trenere, kontaktperson på land og følgebåter. Siste versjon av sikkerhetsinstruksen ligger alltid på ASF sine nettsider: www.askerseil.no

Foreldre

Foreldrene skal påse at Optimistjollene, sikringsbåtene, 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.

En viktig forutsetning for at barna trives i Asker Seilforening er foreldrenes tilstedeværelse, engasjement og tilhørighet. Det er positivt om foreldrene forstår seilidrett og ønsker å delta aktivt i arrangementer som klubben organiserer eller deltar i.

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

Før seiling

⇒ Optimistjollen ferdig rigget og sjekket:

- ◆ Flyteputer har nok luft
- ◆ Mastesikring er montert
- ◆ Utstyret ellers er i forsvarlig stand

⇒ Seileren er klar:

- ◆ Har seilervest, drakt/egnede klær og sko etter forholdene på seg
- ◆ Er tørr 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 sammen med en annen seiler
- ◆ Si ifra til treneren dersom det er spesielle forhold som bør diskuteres

Siste sjekk før utsetting

⇒ Kommer du for sent, ta kontakt med kontaktperson på land for briefing og følgehjelp

⇒ Seilerne skal kun sendes på vannet når:

- ◆ Seileren er registrert av trener
- ◆ 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, ikke bare ditt eget barn
- ⇒ Hjelp sikringsbåtene når de kommer inn med seilere, slep eller utstyr
- ⇒ Sørg for at sikringsbåtene kommer raskt ut igjen hvis det er seilere på vannet
- ⇒ Ikke rop og skrik fra brygga eller fra sikringsbåt
- ⇒ 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 sikringsbåtmannskapet 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 klubbjollene til trener eller klassekaptein

Seiler

Som seiler i AS skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerne. Du må følge trenernes instruksjoner og følge beskjeder fra trenerne, klassekaptein eller foreldre. 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 Optimistjollene, utstyret og klubbhuset på en pen måte, og rydde opp etter deg.

Om du ikke kommer på en trening må du gi beskjed til trener eller klassekaptein!

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 våtdrakt/egnede klær, sko og seilvest
- ⇒ Du har rigget båten din og den er i forsvarlig stand

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 for sent, skal du avtale med trener eller klassekaptein 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 sikringsbåten
- ⇒ Du må gi beskjed til treneren eller sikringsbåtene hvis du forlater gruppen og går inn til bryggen

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 og utstyr skal være skylt med ferskvann og satt på riktig plass

Seilervettregler

1. Sørg for at du er riktig kledd for vær og vind, og at du har med skift.
2. Meld alltid fra til trener/forelder/venner hvor du seiler.
3. Seil ikke alene.
4. Lytt til erfarne seilere og trenere.
5. Gi beskjed til trener hvis du ikke kommer på trening.
6. Sørg for at jolle og rigg er i forsvarlig stand før du går på vannet.
7. Ha alltid på godkjent vest.
8. Hvis du ikke klarer å seile mer, hold deg ved jollen og bruk 'tilkall hjelp' signalet.
9. Møt presis til treninger og arrangementer du har avtale om.
10. Vær positiv og høflig ovenfor medseilere, foreldre, trenere og ledere.

Trener

Som trener i ASF skal du lære seilerne i din gruppe å seile og gjøre ditt til at seilerne har det gøy og utvikler sine ferdigheter. 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 du har tilstrekkelig med sikringsbåter. 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. Du må også følge instruksjoner som blir gitt av hovedtrener og styremedlemmer i Asker Seilforening.

Før seilingen:

⇒ Forberedelse

- ◆ 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 seilerne og foreldrene hva de synes
- ◆ Si fra til seileren og **den voksne som har ansvaret for seileren** hvis du oppdager en Optimist som ikke er sikkerhetsmessig forsvarlig

⇒ Briefing er avholdt

- ◆ Opprop er utført og du har 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 sikringsbåtene instruksjon om område, program og hva de skal hjelpe til med

Siste sjekk før du og seilerne går på vannet

- ⇒ Dødmannsknapp er tilgjengelig
- ⇒ Du har på seilervest
- ⇒ Sikringsbåtene er klare
- ⇒ Alle jollene og seilerne er klare
- ⇒ Du gir seilerne et tydelig klarsignal for å gå på vannet
- ⇒ Du har med kniv

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 briefing
- ⇒ 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

Sikringsbåt

Under hver trening og regatta i regi av jollegruppen skal det være foreldre som bemanner sikringsbåter. Sikringsbåtene skal bistå seilerne i gruppen, holde oversikt over seilerne som er ute på vannet og overholde avtaler med trenerne. Å kjøre sikringsbåt forutsetter at du er båtkyndig, si ifra om du ikke er det!

De som er satt opp som sikringsbåtmannskap, må ta ansvaret for at sikringsbåtene er på vannet før seilerene går ut, og de må ta ansvaret for at det er sikringsbåter ute inntil alle seilerene er kommet inn. Sikringsbåtmannskapene 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 sikringsbåten har nok bensin og at motoren er i orden
- ⇒ Det er to voksne i sikringsbåten
- ⇒ Alle i båten skal ha redningsvest eller seilervest
- ⇒ Det skal være en bøtte i sikringsbåten 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
- ⇒ 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 ved uhell
- ⇒ Følg med på nyttetraffic og mulig konflikt med seilere

Etter seiling

- ⇒ Båten er fortøyd, og bøyer, dregger og bensinkanner er på plass i boden
- ⇒ Mangler på sikringsbåter er notert og rapportert til klassekaptein

Seilingsavtale

Navn på seiler:

Fødselsår:

Følgende kriterier er møtt:

Seileren kan svømme minimum 200 meter

Seileren kan lese og skrive

Seileren har seilervest/redningsvest/flytevest og nødvendig klær/utstyr

Seileren har fullført kullseilingstrening, enten i basseng eller på sjøen

Vi holder oss orientert om aktiviteter på internett og på e-post.

Seileren og foreldre/foresatte har deltatt på riggekurs

Treningsavgiften, eventuelt båtleie og 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

Jeg/vi er båtkyndig og stiller opp med hjelp på land og i følgebåt.

Gi eventuelle kommentarer:

Seileren og foreldre/foresatte kjenner sikkerhetsinstruksen og følger denne. 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 trener/kursleder bør være oppmerksomme på:

Dato Signatur seiler / Foresatt (dersom seiler er under 18 år)

(Skjemaet leveres til kursleder)