



Sikkerhetsinstruks KNS jollegruppe

Ulabrandkomiteen

Kongelig Norsk Seilforening



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

Formål med sikkerhetsinstruksen

Formålet med denne instruksen er at våre yngste jolleseilere skal være trygge og at ulykker skal unngås på Ulabrand Seilsenter. Instruksen er tilrettelagt for seiltrening i regi av Ulabrand Komiteen i KNS.

Om Ulabrand Komiteen i KNS

Jolle- og brett-trening for ungdom organiseres av Ulabrand Komiteen i KNS. Ulabrand Komiteen er organisert i båt/brett klasser som ledes av hver sin klassekaptein. Klassekapteinen skal organisere arbeidet i klassen, inkludert seilere, trenere og seilernes foreldre ut fra den ansvarsfordelingen som er avtalt med styret i KNS.

Jolle og brett-gruppen i KNS er en aktiv gruppe med barn og ungdom på alle nivåer som driver med seiling som konkurranseidrett. Gruppen teller i dag mer enn 100 aktive seilere. Våre yngste jolleseilere seiler hovedsakelig Optimist. De utvikler seg fra å være nybegynnere, til å seile regattaer i klubben og kretsen til konkurranseseiling på nasjonalt og internasjonalt nivå.

- Optimistgruppen ledes av to klassekaptein (en for NC gruppen og en for de yngre) og 6-8 foreldre som har hver sine oppmannsoller for de forskjellige treningsdagene. Optimist er en jolletype som egner seg godt for nybegynnere og er en av de aller største jolleklassene i verden. Optimist kan man seile til og med det året man fyller 15 år. Optimistgruppen består av fire nybegynnergrupper, en viderekommende gruppe, en OAS-gruppe og en NorgesCup-gruppe, dvs. grupper på 4 ulike ferdighetsnivåer.
- Zoom8 gruppen ledes av en klassekaptein. Zoom8-gruppen består av en viderekommendegruppe og en regattagrupper.
- Brettgruppen ledes av en klassekaptein og består av en nybegynnergruppe, viderekommende-gruppe og en regattagrupper.
- 29'er og Laser gruppene ledes av hver sin klassekaptein og består av regattaseilere

Ulabrand Komiteen har som mål å rekruttere og utvikle av juniorseilere og forholde seg til seiling som idrett. I jolle- og brett-gruppen ønsker vi gode regattaresultater og et godt sosialt miljø der sikkerhet er godt ivaretatt.

Generelt om sikkerhet på Ulabrand Seilsenter

Denne sikkerhetsinstruksen skal ligge til grunn for all seiltrening i regi av Ulabrand Komiteen. 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 klassekapteinen.

Lærerik, morsom og sikker seiling ønskes dere alle fra Ulabrand Komiteen.



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

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, 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 på Ulabrand Seilsenter 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 gruppeoppmann og treneren. De avtalte tidene for gruppen skal overholdes.

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:

- ◆ 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 løkke 1 m fra båten og i enden
- ◆ 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 har på seg riktig fargevest

⇒ Seileren er klar:

- ◆ 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

⇒ 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



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

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 ropt opp i sin gruppe
 - ◆ 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, kjøl, 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



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

Seiler

Som seiler i KNS skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerne. Du må følge trenerens instruksjoner og følge beskjeder fra treneren, Ulabrand-komiteen 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.

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

På dager der flere ferdighetsgrupper innen samme klasse seiler, skal hver seiler bruke en fargevest som angir hvilken ferdighetsgruppe seileren tilhører:

Nybegynner	Rød
Viderekommende	Gul
OAS	Hvit

Før seiling

- ⇒ Si fra til foreldrene dine eller treneren din om du ikke er i form eller ikke har lyst til å seile
- ⇒ Båten din skal ha et bånd med farge som viser hvilken gruppe du tilhører.
- ⇒ 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
- ⇒ 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 sikringsbåten
- ⇒ Du må gi beskjed til treneren eller sikringsbåtene hvis du forlater gruppen og går inn til bryggen



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

Ved kullseiling

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

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

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 båten er i forsvarlig stand før du går på vannet:
7. Ha alltid på godkjent vest med fløyte festet til vesten.
8. Hvis du kullseiler, hold deg ved båten og prøv og kom deg opp på båten.
9. Møt presis til treninger og arrangementer du har avtale om.
10. Vær positiv og høflig ovenfor medseilere, foreldre, trenere, dommere og ledere.



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

Trener

Som trener i KNS 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 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 hovetrener/klassekaptein og andre voksne som er med i Ulabrandkomiteen.

Trenere for OAS- og NC-gruppen kan gjøre avvik fra denne instruksen.

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 båt som ikke er sikkerhetsmessig forsvarlig

⇒ Briefing er avholdt

- ◆ Opprop er utført og du har liste med seilnummer 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
- ◆ 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 båtene og seilerne er klare

⇒ Du gir seilerne et tydelig klarsignal for å gå på vannet

⇒ Du har med kniv



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

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 sikringsbåtene og si ifra om noen trenger assistanse
- ⇒ Snakk med seilerne. Bli noen av dem redde, slitne eller ukonsentrerte, følg dem bort til sikringsbåten for assistanse

Etter seiling

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



Sikkerhetsregler for Optimistjollen

International Optimist Dinghy Association (IODA) har utviklet følgende klasseregler for å ivareta sikkerheten til Optimistjolle seilerne. Disse gjelder også for seiltrening på Ulabrand.

1. MASTESIKRING:

Den skal hindre at masten detter ut av mastefoten og ødelegger mastetofte ved for eksempel kullseiling. Faller masten ut av mastefoten kan det fort bli stor materiell skade som medfører at båten ikke kan seiles og må repareres.

2. PADLEÅRE:

Optimistjollen skal være utstyrt med en padleåre som er festet til båten.

3. ØSEKAR:

Optimistjollen skal ha et øsekar som er festet til båten.

4. KJØL:

Kjølen skal være festet til båten slik at den ikke driver vekk ved en kullseiling.

5. HANEFOT:

Hanefoten skal maksimalt kunne strekkes 10 cm. Dette for å unngå at en seiler kan få hode i klemme mellom hanefoten og bommen ved f. eks. et slag.

6. SLEPELINEN:

Slepetauet skal være minimum 8 meter langt og flyte. Det er også fint om dere lager en løkke på tauet ca. 1 meter ut fra baugen og i enden av tauet. Den andre enden må festes rundt og under mastefoten på båten.

7. FLØYTE:

Alle seilere må ha fløyte med seg som er bundet fast i seilklærne. De fleste seilerne fester fløyten til seilvesten sin.

8. SEILVEST:

Alle seilere skal til enhver tid ha på seg seilvestene sine når de er ute og seiler.

9. LUFTPUTER:

Optimistjollen skal ha 3x luftputer som er IODA godkjente, fulle av luft og som ikke lekker. Dette for å unngå at båtene blir liggende lavt i vannet etter kullseiling slik at seilerne ikke kan tømme båten for vann på egenhånd. I verste fall kan båt og utstyr synke.



Kontaktperson på land

Ved trening og regatta i regi av KNS 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 hatt kontakt med trenerne og vet hvor gruppene skal seile
- ⇒ Sikringsbåtene 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 sikringsbåtene kommer raskt ut igjen hvis det er seilere på vannet

Etter seiling

- ⇒ Området skal være ryddet og i orden
- ⇒ Du skal melde fra til Klassekapteinen om avvik fra sikkerhetsinstruksen og til gruppeleder om andre forhold som bør følges opp



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

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.

Hver gruppe har tildelt egne sikringsbåter. Bemanning av sikringsbåtene går på rundgang mellom foreldrene etter oppsatte lister av oppmann. 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 seilerne går ut, og de må ta ansvaret for at det er sikringsbåter ute inntil alle seilerne 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 kullseiling
- ⇒ Følg med på nyttetraffikk og mulig konflikt med seilere

Etter seiling

- ⇒ Båten er fortøyd, og bøyer, dregger og bensinkanner er på plass i boden



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

⇒ Mangler på sikringsbåter er notert og rapportert til din gruppeleder/klassekaptein



Sikkerhetsinstruks KNS jolle og brettgruppen

Telefonliste Optimistgruppe og Ulabrandkomiteen

	Fornavn	Etternavn	Ansvarsområde/Kommentar	Tlf.	Mail
Optimist-gruppen	Lars	Landmark	Trener mandag - Nybegynnergruppe	93831940	larsseiler@hotmail.com
	Tim	Sandberg	Trener tirsdag - Nybegynnergruppe	92621799	tim.sandberg@live.no
	Ida	Hellum	Trener man-ons.- Nybegynnergruppe	91596363	ldaph11@hotmail.com
	Petter	Gautneb	Trener onsdag - Nybegynnergruppe	92402028	petter_gautneb@hotmail.com
	Fredrik	Heffermehl	Trener onsdag - Nybegynnergruppe	91744783	bjart_ulf@hotmail.com
	Siri	Sømme	Trener torsdag - Nybegynnergruppe	45505677	siri.somme@getmail.no
	Joachim	Storksen	Trener Viderekomne gruppen	41514104	joachim.storksen@gmail.com
	Marie	Weise	Trener Viderekomne gruppen	98697221	mariewiese@hotmail.com
	Tonje	Hopstock	Trener OAS gruppen	90986920	thopstock@gmail.com
	Tilla	Thorleifsson	Trener OAS gruppen	45448234	tilla.seiling@gmail.com
	Martin K.	Amundsen	Trener NC gruppen	99363662	martinkraussamundsen@hotmail.com
	Anette	Kahrs	Oppmann Mandag Nybegynnergr.	41691804	Anette@frontsociety.no
	Elly Joys	Røang	Oppmann Tirsdag Nybegynnergr	90853636	2311elly@gmail.com
	Erling	Astrup	Oppmann Onsdag Nybegynnergr	97984500	Erling.astrup@astrupandpartners.com
	Lars	Due-Tønnessen	Oppmann Torsdag Nybegynnergr	97544890	Lars.due@advokatstabell.no
	Kim	Nordquelle	Oppmann Viderekomne gruppen	92290500	Kimart@online.no
	Espen	Solbakken	Oppmann OAS gruppen		
Lars	Moe	Klassekaptein Yngre Optimist	91545578	Lars.Moe@rwe.com	
Iens Ludvig	Høst	Klassekaptein NC Optimist	93025172	iens@kns.no	

Ulabrand Kom.	Nils	Klippenberg	Leder Ulabrand Komiteen	41503806	nils.klippenberg@siemens.com
	Niklas	Skovly	Hovedtrener KNS (Permisjon)	47674020	niklas@kns.no
	Iens Ludvig	Høst	Hovedtrener KNS	93025172	iens@kns.no
	Danckert	Mellbye	Klassekaptein Zoom8	90135242	dmellbye@online.no
	Sivert	Deneche	Klassekaptein Brett	93291394	sivertd@hotmail.com
	Maria Moræus	Hanssen	Klassekaptein 29'er	95182749	maria.hanssen@akerasa.com
	Rolf	Palmer	Klassekaptein Laser	48000017	r.palmer@online.no
	Ole Petter	Nyland	Økonomi koordinator	92897464	ole.petter.nyland@accenture.com
	Christian	Begby	Regattakoordinator på Ulabrand	98228580	Christian.Begby@enskilda.no