



Moss Seilforening Sikkerhetsinstruks jollegruppen

Formål med sikkerhetsinstruksen

Formålet med sikkerhetsinstruksen er at seilerne skal være trygge og at ulykker skal unngås.

Om jollegruppen

Moss Seilforening (MS) er organisert i båt-klasser og ferdighetsgrupper som ledes av hver sin klassekaptein. Sammen danner disse jollestyret som ledes av jolleleder. Klassekapteinen skal organisere arbeidet i gruppen, inkludert seilere, trenere og seilernes foreldre utfra den ansvarsfordelingen som er avtalt med styret i MS.

For optimistjoller er det fire grupper; nybegynnergruppe, videregående, regatta og NC gruppe. Det er også en gruppe for RS Feva, 29er og Laser.

Generelt om sikkerhet for jollegruppen i MS

Jollegruppen har utarbeidet en plan for sikker seiling. Det er definert roller som skal ha hver sin sikkerhetsinstruks: seilere, trenere, foreldre, følgebåter og kontaktperson på land.

Jollegruppen har ansvaret for å gjøre sikkerhetsinstruksen kjent og at det arbeides etter denne.

Denne sikkerhetsinstruksen skal ligge til grunn for all seiling i foreningens regi og skal være tilgjengelig på seilforeningens nettsider: www.moss-seilforening.no

Spørsmål om instruksen og utøving av denne rettes til en av medlemmene i jollestyret. Feil og mangler samt brudd på instruksene skal meldes til jollestyret.



Moss Seilforening

Sikkerhetsinstruks jollegruppen

Foreldre

Foreldreinstruksen gjelder for nybegynnere og viderekommende, og er til veiledning for de andre gruppene.

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.

En av foreldre eller en annen voksen skal være til stede under hele seilingsøkten. Ingen barn har lov til å krysse gangstien ut mot vannet og gå ut på bryggene uten seilvest!

Før seiling:

Båten er ferdig rigget og sjekket:

- Masten er festet med mastesikring 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 (evt luftkammere er tette i båter med slike i stedet for flyteputer).
- 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 rorforlenger fungerer
- Kjøll er festet til båten

Seileren er klar:

- Har seilvest og egnede klær/sko på seg
- Er tørr og varm og har spist og drukket tilstrekkelig

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 (gul vest) for briefing og følgehjelp
- Ha ekstra skift til seileren på land
- Seilere skal kun sendes på vannet når:
 - Treneren har gitt klarsignal om å gå på vannet, med vimpel med gruppas farge på bryggekannten.
 - Seileren har redningsvest og evt markeringsvest med gruppas farge på seg

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 klassekaptein 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 klassekaptein eller ansvarlig i jollebua.



Moss Seilforening

Sikkerhetsinstruks jollegruppen

Seiler

Som seiler i MS skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerene. Du må følge trenerens instruksjoner og følge beskjeder fra treneren, jollestyret 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/ våtdrakt) og passende sko/ våtsko.

Siste sjekk før utsetting

- Du har seilervest på deg
- Du har evt gruppas markeringsvest på, som trener deler ut.
- 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, ved å sette opp vimpel med farge for din gruppe.
- Kommer du etter briefing, 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

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
- Lever tilbake markeringsvesten til treneren
- Båt, kjø, ror og seil skal være skylt med ferskvann og satt på riktig plass



Moss Seilforening

Sikkerhetsinstruks jollegruppen

Trener

Som trener i MS 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 at en seiler kan sendes på vannet. 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 klassekapteinen for gruppen din. Du må også følge instruksjoner som blir gitt av jollestyret.

Trenere for regattarekrutt- og regatta-gruppene kan gjøre avvik fra denne instruksen.

Før seilingen:

- **Forbredelse**
 - 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
- **Briefing er avholdt**
 - 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 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 hvor de skal seile til kontaktpersonen på land
- Du har på seilervest og evt markeringsvest
- Følgebåtene er klare
- Alle seilerne er klare
- Du gir klarsignal for å gå på vannet, ved å sette opp vimpel ved brygga.
- Du har med kniv og bøtte /øsekar og telefon. Du har gitt tlf nr ditt til plass sjef, og du har plass sjefens telefon nr.
- Dødmannsknapp er tilgjengelig
- Si fra til seileren hvis du oppdager en båt som ikke er sikkerhetsmessig forsvarlig

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

- Båten er fortøyd og låst, og bøyer, dregger og bensinkanner er på plass i boden
- Mangler på følgebåt er notert og rapportert til jollestyret
- Nøkkel til båten henges tilbake på plass på nøkkeltavlen.
- Bøtte med kniv er hengt på plass
- Når seilingen er over, avholder du rask debrifing med seilerne



Moss Seilforening

Sikkerhetsinstruks jollegruppen

Kontaktperson på land (plass-sjef)(skal ha på seg gul refleksevest)

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

FØRSTEHJELPSUTSTYR ER INNE PÅ HAVNEKONTORET.

Telefon til brannvesen:	110
Telefon til politi:	112
Telefon til sykebil:	113

Før seiling

- Du skal være kjent med sikkerhetsinstruksen og ha denne tilgjengelig
- Du mobiltelefon tilgjengelig.
- Du har nummeret til alle trenerne og følgebåter som er på vannet
- Du har hatt kontakt med trenerne og vet hvor gruppene skal seile(bli med på trener møtet kl 17.45)
- Følgebåtene er gjort klare og bemannet for de alle gruppene
- Du er forberedt på å ta avgjørelser ved uforutsette situasjoner

Under seiling

- 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
- 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 hvis nødvendig.

Etter seiling

- Uteområdene med jollestativer og jolleslipper skal være ryddet og i orden. Alle joller skal være på plass i stativene, alle traller stilt opp mot stativene, ingen traller på brygga.
- Klubbhuset med garderober og kjøkken skal være ryddet , lys slukket og dører og vinduer lukket og låst.
- Du skal melde fra til jollestyret om avvik fra sikkerhetsinstruksen eller andre forhold
- Sjekk at klubbhuset, jollebua, utstyrsboden med bøyer etc og bensinboden er låst.
- Sjekk at alle følgebåtene er fortøyd og låst



Moss Seilforening

Sikkerhetsinstruks jollegruppen

Følgebåt

Under hver trening og regatta i regi av MS skal det være følgebåter for de gruppene man på forhånd har bestemt at har behov for dette. Bemanning av følgebåtene går på rundgang mellom foreldrene etter oppsatte lister. Å kjøre følgebåt forutsetter at du er båtkyndig.

Følgebåtene skal bistå seilerne i gruppen, holde oversikt over seilerne som er ute på vannet og overholde avtaler med trenerne.

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
- Alle i båten skal ha redningsvest eller seilervest
- Minst en person har med mobiltelefon og har gitt tlf til plass sjefen.
- 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 vet hvilken gruppe du har fått ansvaret for og hvor mange seilere som skal på vannet
- Det er min. en voksen i følgebåten i tillegg til båtfører
- Du kjenner trenerens kommunikasjonssignaler

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
- 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 låst, og bøyer, dregger og bensinkanner er på plass i boden
- Mangler på følgebåt er notert og rapportert til jollestyret
- Nøkkel til båten henges tilbake på plass på nøkkeltavlen.
- Bøtte med kniv er satt tilbake på plass



Moss Seilforening

Sikkerhetsinstruks jollegruppen

Seilingsavtale

- Seileren kan svømme minimum 25 meter
- Seileren kan lese og skrive
- Seileren har seilervest og nødvendig klær/utstyr
- Vi har deltatt på foreldremøtet og holder oss orientert på internett og facebook og informasjon som henges opp eller sendes ut på e-post.
- Seilerne opp til og med det året de fyller 12 år er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund. Seilere fra og med det året de fyller 13 år har 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:

.....

- Oppgi eventuelle spesielle forhold som jollestyret eller treneren bør være oppmerksomme på:

.....

- Seileren kjenner sikkerhetsinstruksen
- Foreldre kjenner sikkerhetsinstruksen og følger denne
- Vi vil gjøre vårt beste for at seilerne skal ha det trygt og godt på sjøen og vil hjelpe til så godt vi kan

Dato Navn på seiler Underskrift av foreldre/foresatte
