



# Sikkerhets-instruks GKSS Juniorgruppe

## Formål med sikkerhetsinstruksen

Formålet med denne instruksen er at våre yngste jolleseilere skal være trygge og at ulykker skal unngås. Instruksen er tilrettelagt for seiling i regi av Optimist-gruppen.

## Om Juniorgruppen i Gåsøkalven Seilselskab

Juniorgruppen i GKSS har som mål å gi seilerne i gruppen et godt tilbud der sikkerhet og trivsel er godt ivare tatt.

Juniorgruppen (heretter kalt J-gruppen) ledes av en junioransvarlig og foreldre som deler på ulike ansvarsområder. J-gruppen består av nybegynnergruppe, en mellomgruppe og en NorgesCup-gruppe, dvs. grupper på 3 ulike ferdighetsnivåer. Totalt består J-gruppen av ca. 5-10 seilere.

## Generelt om sikkerhet for juniorgruppen i GKSS

I instruksen er det definert ulike roller som skal ha sin egen lille sikkerhetsinstruks: Seilere, Trenere, Foreldre, Følgebåter og Kontaktperson på land.

Sikkerhetsinstruksen gjøres kjent på GKSS' hjemmesider. Denne sikkerhetsinstruksen skal ligge til grunn for all seiling i foreningens regi.

Når seilerens foreldre mottar og betaler kontingent, forplikter forelder å sette seg inn i og følge denne instruksen, og hjelpe barnet å følge instruks som gjelder seilerne. Betaling av kontingent skal skje før seiling begynner og innbetaling fungerer som en signatur på at sikkerhetsinstruksen er forstått. Instruksen gjelder så lenge seileren er aktiv i foreningen.

Spørsmål om instruksen og utøving av denne rettes primært til leder i j-gruppen. Feil og mangler må meldes fra om.



## Sikkerhets-instruks GKSS Juniorgruppe

### Instruks til foreldrene/foresatte

**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, 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 sikkerhetsansvarlig og treneren. De avtalte tidene for gruppen skal overholdes.

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

**Du som forelder skal gå gjennom instruksene til seiler under!**

#### 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
- (pga ikke få hode i mellom)
- Flyteputene er tette og fylt med luft
- 8 m flytende slepetau med sjakkel 1 m fra båten
- 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 er klar:

- Har seilervest og egnede klær/sko på seg
- Er tørr og varm
- 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



## Sikkerhets-instruks GKSS Juniorgruppe

### 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 krysset av som deltagende i Spond
- 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
- 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  
Gi ros, trøst og hjelp til alle seilerne

### 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

## Instruks til seileren

Som seiler i GKSS skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerne. Du må følge trenerens instruksjoner og følge beskjeder fra treneren, J-gruppen 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/våt/tørre-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



## Sikkerhets-instruks GKSS Juniorgruppe

- Du har krysset av for at du skal delta i Spond.

### **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**

- 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, kjøl, ror og seil skal være skylt med ferskvann og satt på riktig plass



## Sikkerhets-instruks GKSS Juniorgruppe

### Instruks til trener

Som trener i GKSS 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 følgebåter. 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 området på en pen måte, og rydde opp etter deg. Du skal ha dialog med kontaktpersonen for gruppen din.

### 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 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 levert listen fra oppropet 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



# Sikkerhetsinstruks GKSS Juniorgruppe

## Trener (fortsettelse)

### 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.
- Tell 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

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



## Sikkerhetsinstruks GKSS Juniorgruppe