

BUNDEFJORDEN SEILFORENING

Sikkerhetsinstruks for foreldre/foresatte og seilere i optimistgruppen
(Oppdatert 12.02.2018)



Foreldre/foresatte:

Foreldrene/foresatte er til en hver tid selv fullt ut 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 som er ansvarlig for barnet, skal være til stede under hele seilingsøkten.

Foreldrene må rette seg etter instruksjoner som gis fra sikkerhetsvakt, klassekaptein og fra treneren. De avtalte tidene for gruppen skal overholdes.

Før seiling skal foreldre/foresatte påse at

- Båten er rigget ferdig og sjekket:
- Masten er festet og faller ikke av ved kullseiling (mastesikring)
- Spristake er festet
- Hanefot er sikret, maks 10 cm mellom bommen og skjøtets festepunkt
- Flyteputene er tette og fylt med luft
- Ca 8 m flytende slepetau er festet i båten og har en løkke i andre enden
- Øsekar med flat bunn ligger i båten og er festet med tau
- Ror er riktig festet og rorkultforlenger fungerer
- Kjøl er satt ned og festet
- Padleåre ligger i båten og er festet med tau
- Ha et ekstra skift til seileren på land
- Seileren er klar:
 - Har seilervest og egnede klær/sko på seg
 - Har fløyte som er festet til vesten med en kort snor
 - Er tørr og varm og har spist og drukket tilstrekkelig
 - Har vært på toalettet
 - Er i god form og i godt humør
- Oppfølging/vurderinger:
 - Vurdere om seileren mestrer værforholdene eller har det bedre i trenerbåten eller på land
 - Si ifra til treneren dersom det er spesielle forhold som bør diskuteres

Siste sjekk før utsetting

- 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

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

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

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, sikkerhetsvakt 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 kontaktperson for utleiebåtene, Ulrica Fagerhøi, tlf.: 413 99 699, ulrica.elisabeth@hotmail.com

Seiler:

Som seiler i BSF skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerne. Du må følge trenerens instruksjoner og følge beskjeder fra treneren, sikkerhetsvakt eller foreldrene. Dersom du ikke er trygg eller føler at du ikke mestrer vær og vind eller ikke er i form, må du si 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/foresatte 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/tørrdrakt), hansker 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

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

Som forelder/foresatt bekrefter jeg følgende:

- Seileren kan svømme minimum 25 meter uten å være i kontakt med land/bassengkant
- Seileren har seilervest og nødvendig klær/utstyr
- Seileren har fullført kullseilingstrening, enten i basseng eller på sjøen
- Vi holder oss orientert på facebook og leser informasjon som sendes ut på e-post
- Seileren og foreldre/foresatte har deltatt på riggekurs
- Vi har gjennomført eller kommer snarest til å gjennomføre flyteprøve på privat båt

Jeg/vi 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 klassekaptein, sikkerhetsvakter eller treneren bør være oppmerksomme på:

Navn seiler:

Gruppe seiler:

Dato:

Navn forelder/foresatt:

Signatur forelder/foresatt:

Leveres til klassekaptein Optimist NC, Helene Blydt-Hansen tlf: 9160 5852,
eller klassekaptein NY/VK, Eirik Hafver Rønjum tlf: 9240 3165