



Jollegruppen i RAN har funnet det nødvendig å sikre medlemmene mot uønskede hendelser gjennom innføring av rutiner for ivaretagelsen av sikkerheten på alle nivå. I instruksjonen er det definert ulike roller som skal ha sin egen lille sikkerhetsinstruks: **Foreldre, Seiler, Trener, Kontaktperson på land** og **Følgebåter**. **Denne instruksjonen gjelder for trening iverksatt av Jollegruppen, ved større samlinger eller regatta skal egen instruks utarbeides.**

## Foreldre

**Foreldrene har til enhver tid det fulle ansvar for sitt barn.** Foreldrene skal påse at sikkerheten for sitt eget barn er ivarettatt, og skal være til hjelp, støtte og oppmuntring. Foreldrene skal påse at jollene, følgebåtene, 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.

Foreldrene må rette seg etter instruksjoner som gis fra **Kontaktperson på land** og **treneren**. De avtalte tidene for gruppen skal overholdes. Båten skal rigges på land, slippen er kun for utsetting og opptak.

En av foreldre eller en annen voksen med ansvar for barnet skal være til stede under hele seilingsøkten; gjelder alle seilere under 11 år og alle i nybegynnergruppe.

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
- 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 og har spist og drukket tilstrekkelig
- Har vært på toalettet
- Er i god form og i godt humør
- Si ifra til treneren dersom det er spesielle forhold som bør diskuteres
- Ha ekstra skift med klær på land
- 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



## **Seiler**

Som seiler i RAN skal du lære å seile og ha det gøy sammen med de andre seilerne. Du må følge trenerens instruksjoner og følge beskjeder fra treneren, de andre lederne 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 treneren din. Du må behandle båtene, utstyret og klubbhuset på en pen måte, og rydde opp etter deg.

- ⇒ Si fra til treneren din om du ikke er i form eller ikke har lyst til å seile
- ⇒ 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
- ⇒ 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 følgebåt 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, kjøll, ror og seil skal være skylt med ferskvann og satt på riktig plass



## Trener

Som trener i RAN 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 om det er 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 lokaler på en pen måte, og rydde opp etter deg. Du skal ha dialog med Sportslig leder og Kontaktperson på land.

### Før seilingen:

⇒ Forberedelse

- Trenerbåten har nok bensin og motoren er i orden (foreldre skal klargjøre trenerbåter på rundgang).
- 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

- Seilerne er orientert om hva de skal gjøre og hvor de skal seile

⇒ Du har på seilervest og med VHF når dette er avtalt med kontaktperson på land.

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

⇒ Du har gitt kontaktperson på land beskjed om du trenger følgebåt(er).

⇒ Skal du langt av gårde eller krysse led skal kontaktperson på land ha bekjed om dette.

### 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

⇒ 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 debrifing med seilerne.



## **Kontaktperson på land**

Ved trening i regi av RAN skal det være en kontaktperson på land. 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 være tilstede for foreldre, trenere og følgebåter.

**Telefon til brannvesen med dykkere: 110**

**Telefon til politi: 112**

**Telefon til sykebil: 113**

### **Før seiling**

- ⇒ Kontaktperson på land skal, i samråd med trenere, vurdere behov for, og fordeling av, følgebåter og VHF radiosett, utfra forhold som; treningsfelt, antall seilere og værforhold.
- ⇒ Du skal være kjent med sikkerhetsinstruksen og ha denne tilgjengelig
- ⇒ Du har på deg refleksest
- ⇒ Du har kniv, mobiltelefon og VHF når dette er avtalt.
- ⇒ Du har hatt kontakt med trenerne og vet hvor gruppene skal seile
- ⇒ Du er forberedt på å ta avgjørelser ved uforutsette situasjoner
- ⇒ Hvis seilere kommer for sent skal du avgjøre om de kan slippes utpå. Ved sterk vind bør følgebåt få beskjed om at flere går på vannet.
- ⇒ 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

### **Etter seiling**

- ⇒ Området skal være ryddet og i orden
- ⇒ Du skal melde fra til Leder av jollegruppen om avvik fra sikkerhetsinstruksen og til Sportslig Leder om andre forhold som bør følges opp
- ⇒ Sjekk at klubbhuset, garderobene og seilbodene er låst igjen
- ⇒ Sjekk at alle følgebåtene er fortøyd

Under hver trening i regi av jollegruppen skal det være foreldre som bemanner følgebåter etter behov. Følgebåtene skal bistå seilerne i gruppen, holde oversikt over seilerne som er ute på vannet og overholde avtaler med trenerne.



## Følgebåtmannskap

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
- ⇒ Det skal være en bøtte i følgebåten for å tømme kullseilte båter
- ⇒ Minst en ombord i båten har med en kniv og evt. VHF.
- ⇒ Du har hatt kontakt med treneren og vet hva som er dagens opplegg for gruppen og hvor seilingen skal foregå. Du kjenner kritiske områder.

### Under seiling

**Ved uhell skal seilerne taes hånd om først! Utstyret reddes når *alle* seilerne har det bra.**

- ⇒ Hvis dødmannsknapp finnes, skal den brukes
- ⇒ 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 bøyer, dregger og bensinkanner er på plass i boden
- ⇒ Mangler på følgebåter er notert og rapportert til din Kontaktperson på land.