

# Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening

Håndbok utarbeidet av Norges Seilforbund



## Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse.....	2
Innledning .....	4
DEL I – Om Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening .....	5
Hva er en "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening"?	5
Krav til godkjenning .....	6
Forklaring og utdypning av kravene: .....	6
DEL II – Eksempler .....	9
Organisering i klubben .....	9
Ett eksempel .....	9
1. Handlingsplan .....	10
2. Regatta og ikke-regatta orienterte aktiviteter .....	10
Rekrutteringskampanje .....	10
Nybegynnerkurs -jolle.....	11
Bærum Seilforening .....	11
Oppfølging av Seilskolen etter oppstart .....	11
Oppegård Seilforening .....	11
Viderekommende kurs –jolle .....	12
Bærum Seilforening .....	12
Hvorfor har vi lykket med å ha et så sterkt ungdomsjollemiljø.....	13
Bærum Seilforening .....	13
Seilkurs ungdom og voksne - Yngling .....	14
Oppegård Seilforening .....	14
Andunge .....	16
Asker Seilforening .....	16
3. Utstyr.....	17
Finansiering av utstyr .....	17
Spillemidler til utstyr.....	17
Bærum Seilforening .....	17
Regler for leie og bruk av Optimistjollene .....	18
Oppegård Seilforening .....	18
Jolleansvarlig.....	20
Oppegård Seilforening .....	20
Vedlikehold -dugnad .....	21
Oppegård Seilforening .....	21
4. Juniorleder og samarbeid med Styret .....	22
Bærum Seilforening .....	22
5. Godkjent budsjett .....	23
6. NSFs trenermanualer og –materiell .....	23
7. Sikkerhetsrutiner .....	23
Sikkerhetsinstruks.....	23
Bærum Seilforening .....	23
8. Seiling i sommerferien .....	23
Seilskole i ferien.....	23
Asker Seilforening .....	23
9. Vinteraktiviteter .....	24

10. Foreldremøter .....	24
11. Trenerne, trenerkontrakt og trenermøter .....	24
Utdanning av trenere .....	25
Bærum Seilforening .....	25
Hovedtrener .....	25
Oppegård Seilforening .....	25
Trenere .....	26
Oppegård Seilforening .....	26
Følgebåtmannskap .....	26
Oppegård Seilforening .....	26
13. Garderober .....	28
14. Lagring og oppbevaring .....	28
Lagring av utstyr .....	28
Oppegård Seilforening .....	28
Instruksjoner .....	29
Følgebåt ansvarlig .....	29
Oppegård Seilforening .....	29
DEL III – Vedlegg .....	30
Vedlegg I - Skjema for søknad om godkjenning .....	30
Vedlegg II - Eksempler .....	31

## Innledning

Formålet med Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening er å hjelpe klubbene til å bedre sitt aktivitetstilbud og miljøet i foreningen. Godkjenningen skal bidra til at klubbene arbeider bevisst for å ha en velfungerende Juniorgruppe. Det vil si at klubben har et godt og allsidig tilbud, en velstrukturert Juniorgruppe, det utføres aktiviteter med henblikk på å rekruttere nye medlemmer og klubben har et beskrevet mål for juniorarbeidet.

Etter flere år med klubb utvikling har NSF sett at mange seilforeninger arbeider for å finne løsninger på de samme utfordringene. Forbundet har også sett at det er mange seilforeninger som har funnet gode løsninger. For å hjelpe seilforeningene til lettere å løse deres utfordringer ønsker NSF å samle de gode eksemplene fra ulike klubber.

Denne håndboken gir en beskrivelse av hvilke krav en seilforening må oppfylle for å bli godkjent som Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening og gir eksempler på hvordan seilforeninger har organisert sine aktiviteter og administrative oppgaver.

Håndboken er inndelt i tre hoveddeler; Beskrivelse og kriterier for Barne- og ungdomsvennlig seilforening, eksempler på gode prosjekter og organisering i forskjellige seilforeninger og vedlegg knyttet til disse eksemplene.

Dokumentet med vedlegg er elektronisk tilgjengelig på [www.seiling.no](http://www.seiling.no)

## DEL I – Om Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening

### **Hva er en "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening"?**

Formålet med Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening er å hjelpe klubbene til å bedre sitt aktivitetstilbud og miljøet i foreningen. Godkjennelsen skal bidra til at klubbene arbeider bevisst for å ha en velfungerende Juniorgruppe. Det vil si at klubben har et godt og allsidig tilbud, en velstrukturert Juniorgruppe, det utføres aktiviteter med henblikk på å rekruttere nye medlemmer og klubben har et beskrevet mål for juniorarbeidet.

I en "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening" er det en selvstendig **Juniorgruppe** og Juniorleder som har ansvar for all barne- og ungdomsaktivitet, og ivaretar et nært samarbeid mellom klubbens styre og Juniorgruppen. Foreningens Juniorgruppe utarbeider handlingsplaner og målsettinger for inneværende år for at juniorene skal ha et forutsigbart og godt aktivitetstilbud, og de skal kjenne seg delaktige og ha ett innblikk i foreningsarbeidet. Det er viktig at foreningen har et godkjent budsjett avsatt til aktiviteter i Juniorgruppen.

Seilforeninger som er medlem av Norges Seilforbund kan søke om å bli godkjent som "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening".

Når klubben er godkjent som "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening" tilbys den følgende fordeler:

- Rett til å bruke NSF's offisielle logo for "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening" på brevpapir, i rekrutteringssammenheng, på nettsider, klubbens profileringstøy o.s.v.
- Høyt prioritert ved tildeling av NSFs rekrutteringstilskudd og Spillemidler til utstyr.
- Årlige møter med de andre godkjente "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforeningene"

Godkjennelsen er for en periode på 3 år, hvorefter godkjennelsen må fornyes.

Ønsker din klubb å bli "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening", ta kontakt med NSF v/ Thomas Guttormsen, [thomas.guttormsen@seiling.no](mailto:thomas.guttormsen@seiling.no) eller tlf 21 02 90 00.

## **Krav til godkjenning**

For å bli godkjent som "Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening" skal seilforeningen oppfylle 11 av de første 12 punktene samt oppfylle 2 av de siste 7 punktene.

Klubben skal:

1. Ha en handlingsplan med mål for Junioraktiviteten. Handlingsplanen skal være godkjent av styret og offentliggjort til klubbens medlemmer.
2. Ha planlagte aktiviteter som dekker både regatta og ikke-regatta orienterte arrangementer, og gi seilerne mulighet til å utvikle seg fra junior- til seniorseiler
3. Ha utstyr seilerne kan benytte, slik at de ikke må kjøpe sitt eget de første årene.
4. Ha valgt en Juniorleder som har ansvar for all barne- og ungdomsaktivitet, og som ivaretar et nært samarbeid mellom klubbens styre og juniorgruppen.
5. Ha et godkjent budsjett for Junioraktivitetene.
6. Anvende NSF's trenermanualer og annet opplæringsmaterieil for de klasser hvor dette er utarbeidet.
7. Ha etablerte sikkerhetsrutiner.
8. Tilby seilaktiviteter i sommerferien.
9. Ha vinteraktiviteter som ivaretar allsidighet og det sosiale miljøet blant seilerne.
10. Gjennomføre foreldremøter med forventningsavklaring.
11. Benytte trenerkontrakt og avholde trenermøter.
12. Den hovedansvarlige treneren skal ha trenerutdanning.
13. Ha garderobes.
14. Ha lagrings- og oppbevaringsplasser til utstyr.
15. Gi juniorseilerne løpende adgang til klubbfasiliteter.
16. Ha et naturlig samlingssted på foreningen for juniorseilerne.
17. Ha aktivitetstilbud i flere av klassene; enmannsjolle, tomannsjolle, brett og kjølbåt.
18. Benytte de kommunikasjons- og informasjonskanalene ungdom bruker.
19. Ha en ungdomsrepresentant i styret.

Forklaring og utdypning av kravene:

1. Juniorgruppen skal ha beskrevet mål med juniorarbeidet på både kort og lang sikt. Juniorgruppen skal ha en handlingsplan og aktivitetskalender som ivaretar punktene i dette dokumentet. Handlingsplanen skal understøtte de beskrevne målene for juniorarbeidet. Målene og handlingsplanen skal være godkjent av

- styret og offentliggjort for klubbens medlemmer. Dette skal bidra til at klubben er bevisst sitt arbeid med juniorseilerne sine.
2. Det er vesentlig at juniorseilerne i tillegg til tradisjonell trening og regatta har tilbud som er breddeorienterte arrangementer som turseilas, sommerleir, klubbkvelder osv. En aktivitetskalender med planlagte aktiviteter skal derfor gjenspeile juniorgruppens holdning om at det er tilbud og plass til alle seilere.
  3. Seilforeningen skal ha utstyr seilerne kan låne/lei, minimum første året de seiler.
  4. Det skal være en valgt Juniorleder som helst skal sitte i seilforeningens styre. Seilforeningen skal ha et etablert godt samarbeid mellom Juniorgruppen og Styret som sikrer at Juniorgruppen har en direkte, løpende dialog med klubbens ledelse vedrørende planlegging, oppgaver, økonomi og evt. problemer. Juniorlederen skal ha mulighet for å delta i styremøter hvor saker som berører Junioraktiviteten skal diskuteres.
  5. Juniorgruppen skal ha sitt eget årsbudsjett med henblikk på å kunne planlegge slik at det er sammenheng mellom handlingsplan og budsjett.
  6. Trenermanualen er en del av kursmaterialet som er tilgjengelig for opplæring av optimistjolleseilere. Sammen med heftet med treningsmodeller og loggboken (for seileren) utgjør dette den teoretiske basisen i seilopplæringen for regattaseilere i optimistjolle. Materiellet er tilgjengelig på [www.Idrettsbutikken.no](http://www.Idrettsbutikken.no)
  7. Seilforeningen skal ha en sikkerhetsinstruks som skal bidra til å forebygge ulykker og skape trygghet blant seilere, trenere og foreldre.
  8. Seileren skal ha mulighet for å seile i sommerferien, og juniorgruppen bør tilrettelegge for dette ved å tilby seilerne aktiviteter. Aktivitetene behøver ikke å være som de tradisjonelle treningskveldene. Sommeraktiviteter kan også være sommerleir, fellestrening med andre klubber hvor man bytter på å trene hos hverandre o.s.v.
  9. Klubben skal tilby vinteraktiviteter, slik at klubben er "aktiv" hele året. Et av problemene med å klare å holde på de unge seileren er de i løpet av lange perioder ikke har kontakt med klubben og de andre seilerne p.g.a. manglende aktivitet. Vinteraktivitet behøver ikke å være seiling, men kan også være fysisk trening, teori o.l.
  10. Det skal gjennomføres foreldremøter med representant fra Junioravdelingen og gruppens trener. I møtet skal det fremgå hvordan Juniorgruppen skal ivareta nye foreldre, hvilke krav som stilles til foreldrene med hensyn til frivillig arbeid, hva/hvordan foreldrene støtter sine barn og forening og hvilke forventninger foreldrene har til gjennomføringen av aktiviteten, trenerne og andre ressurser i klubben.
  11. Klubben skal beskrive hvilke krav de stiller til deres trenere, herunder lønn, utdanning, planlegging, gjennomføring, oppfølging etc.

12. Den hovedansvarlige treneren på hver gruppe skal ha minimum NSF Trener I utdanning.

**Minimum to av følgende syv punkter skal oppfylles:**

13. Klubben skal ha garderober med dusj og toalettmuligheter. Det er ikke nødvendig, men det er flott hvis seilerne har mulighet for å oppbevare seiltøy etc i et skap.
14. Klubben skal ha lagrings- og oppbevaringsplass til båter og utstyr, slik at seilerne kan oppbevare dette på klubben mellom hver trening. Lagrings- og oppbevaringsplassene må være tilgjengelig for seilerne, og ikke låst med tunge dører, lagret høyt etc. Det må også være tilstrekkelig bryggeplass og utsettingsramper til det antall seilere som trener samtidig.
15. Det skal være mulig for juniorseilerne å få tilgang til klubbens fasiliteter d.v.s. klubbhus og joller når de ønsker det. Hvis det påkreves nøkkel må det være lett tilgjengelig for seilerne å låne. Målet er at de lett kan komme ut å seile også utenom fastsatt trening.
16. I forlengelse av punkt 14, er det også viktig å ha et lokale som er tilgjengelig. Målet er at klubben er sted, hvor man også kommer, selv om det ikke er for å trene/seile.
17. Klubben skal ha aktivitetstilbud i flere av klassene enmannsjolle, flermannsjolle, brett og kjølbåt, for å gi et differensiert tilbud til sine seilere.
18. Klubben skal kommunisere med ungdommen via kommunikasjonskanaler ungdommen bruker, som sms, god web side som har relevant og interessant informasjon for seilerne etc.
19. Klubben skal ha en ungdomsrepresentant i Styret.



## **DEL II – Eksempler**

### **Organisering i klubben**

Overordnet alle kravene til å bli en Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening ligger kravet om å være en godt organisert seilforening, og kjenne hvilke ressurser som er tilgjengelige i foreningen.

#### **Ett eksempel**

Bærum Seilforening har vokst til å bli en stor klubb med mye aktivitet for barn og ungdom og har mange seilere både på bredde- og toppnivå. Foreningen selv mener at det viktigste for å komme dit den er og fortsette å holde seg på dette nivået, er struktur og kontinuitet for både trenere og organisatorer – tenk fellesskapets beste og ikke (kun) på sine egne barns beste.

Det er viktig med langsiktig mål, langsiktig satsing. Å bygge gode tilbud tar tid, og man må ha fokus på en eller noen få faktorer av gangen. Stikkordene for Bærum har vært desentralisert driftsansvar, men tett kontakt med styret, bygge en god struktur og organisering av Juniorgruppen, kontinuitet, små staber og jollegruppens kontinuerlige kontakt med trenere, seilere og foreldre.

La dem som liker og kan organisere gjøre den jobben. Alle kan steke vafler, så ikke sett de som kan være trenervikarer til den jobben. Det er viktig med foreldre som tar et tak på brygga. Få oversikt over kompetansen og benytt den der foreningen får mest utbytte av den, men ta også hensyn til hva den enkelte synes er gøy! Gi positive tilbakemeldinger for god innsats når flere hører det, og få bidragsyterne til å tro at de kan gjøre jobben. Vanskelige tilbakemeldinger gis med færrest mulig tilhørere.

Veilede uønsket oppførsel. Det er viktig å bry seg om det som skjer, også det ubehagelige: Her hos oss skriker vi ikke fra brygga når barna er utpå. Er du misfornøyd med trenerens innsats, ta det opp med gruppeleder/ treneransvarlig/ trener.

Dele erfaringer underveis. Løfte hverandre, når flere er sammen om oppgaven blir den lystbetont. Opplegg som fungerer gjentas. Opplegg som ikke fungerer forbedres umiddelbart. Ikke gjør samme tabber flere ganger, lag rutiner og huskelister for opplegg som fungerer. Det er viktig at noen tør å si ifra når det er noe som ikke fungerer, det er lettere når det er mange som har vært en stund og er trygge på hverandre.

Sørg for involvering av nye "kull" av foreldre, ta de som viser initiativ med i styre og stell slik at det blir en kontinuitet i arbeidet. Men ikke bytt organisatorer for ofte, klassekapteiner som fungerer bør bli i systemet noen år.

Viktig at alle gruppene samarbeider om bruk av anlegget, lag tidsplaner og oversikter over hvilke ressurser og hvilke områder som hver gruppe har til rådighet (Bærum har det trangt på brygga).

## **1. Handlingsplan**

## **2. Regatta og ikke-regatta orienterte aktiviteter**

### ***Rekrutteringskampanje***

Viderekommendekurs:

- Forhåndsinvitasjon sendes ut til fjorårets deltaker på seilskolen. Det sendes ut en enkel e-mail med litt info om neste års planer og opplegg. Invitasjonen publiseres også på Internettetsiden til seilforeningen, med påmeldingsmulighet.
- Skrive og sende ut invitasjon pr e-mail til alle fjorårsdeltakere i seilskolen som ikke allerede er påmeldt.
  - Tidspunkt: God tid før påmeldingsfrist.
- Ringekampanje – etternølere

Nybegynnerkurs:

- Det skal skrives invitasjon til Nybegynnerkurs som utdeles på skolene. Invitasjonene deles ut på både barne- og ungdomsskoler dersom foreningen har tilbud til begge grupper.
  - Det skal avtales med skolene at de distribuerer klassesettene i klassene 4. til 7. klasse.
- Det skal besørges kopiering av klassesett til barneskolene avtalt ovenfor, ca. 6000 kopier pakket i klassesett á 30 - ca 200 sett, med klassesett-omslag.
- Sende ut en invitasjon som alle i jollegruppa sender videre til venner og bekjente
- Invitasjonene henges opp i butikker, vel-tavler etc.
- Det skrives artikkel til lokalavisen
- En ansvarlig tar imot påmeldinger og lager deltakerlister.
- E-post med bekreftelsesbrev med invitasjon til informasjons- og foreldremøte sendes ut etter hvert som påmeldingene kommer. I bekreftelsesbrevet skal det være med informasjon om hva som skal

skje, hvem som må være med etc. på de første arrangementene (svømmehallen, foreldremøte, dugnad etc.)

## ***Nybegynnerkurs -jolle***

### **Bærum Seilforening**

- Seilforeningen får gode tilbakemeldinger på at de er organiserte og gjennomførte. De gir et godt inntrykk på info/foreldremøtet før seilingen starter.
- Gruppeleder og resten av de optimistgruppens medlemmer er tilstede og tilgjengelige på brygga nesten hver gang.
- Sikkerheten blir tatt på alvor. Dette vises blant annet vises gjennom deres sikkerhetsinstruks som det også blir lagt vekt på i forbindelse med informasjons- og foreldremøter. Se vedlegg 1.
- Nybegynnerforeldre krever mye oppfølging, spesielt på vårsesongen. Oppfølgingen skjer både på brygga og via e-mail og telefoner.
- Barna krever også mye i begynnelsen, de har mange spørsmål som de skal ha svar på. Det fører også til at barna blir synlig for de voksne som jobber med deres gruppe.
- Foreldre må være tilstede på brygga mens ungene seiler, noe som fører til at det blir ganske sosialt også for dem også. Brygga skal være et hyggelig sted å tilbringe 2 timer på.
- Foreningen krever at foreldrene må være med å jobbe alt i den første sesongen. Det vil si at de må ta følgebåtvakter i løpet av sesongen og etterhvert også vaffelvakt. Dette fører til engasjement.
- Alle seilerne får en vaffel og et glass saft etter hver trening!
- I løpet av vinteren arrangeres det en klatrekveld. Det er noe som i seg selv ikke har noe med seiling å gjøre, men som er en måte å holde kontakten med seilerne og deres foreldre på.
- Seilforeningen arrangerer sommerleir. Dette er populært blant nybegynnerseilerne og er nok med på å få noen usikre til å fortsette over sommeren.
- Det viktigst er nok kontakten med foreldrene. Trives ikke foreldrene på brygga, så fortsetter ikke ungene deres å seile selv om de har lyst...

### ***Oppfølging av Seilskolen etter oppstart***

#### **Oppegård Seilforening**

Juniorgruppas tilstedeværelse i forbindelse med Nybegynnertreningen  
Det er viktig at Treningsleder, alternativt en fra seilskoleledelsen eller Juniorgruppa, er til stede hver gang Nybegynnerne trener. Man kan da holde god kontakt med barna og deres foreldre som supplement til

trenerne. En ansvarlig styrer dette (Det settes ikke opp vaktliste men alle i Juniorgruppa prøver å komme innom ibland under treningstidene til nybegynnerne, passer bra hvis man allikevel skal fylle bensin, fikse båter etc.)

En ansvarlig besørger innkjøp og utdeling av klubb-jakkene med foreningslogo til trenere/ledere, så foreldre og barn vet hvem som er i Juniorgruppa.

Det er viktig at Juniorgruppa:

- Følger opp hvem av seilerne som er der
- Følger opp at følgebåtene er bemannet
- At båter og utstyr behandles forsvarlig
- Tar i mot spørsmål fra barn, foreldre, trenere etc.

## ***Viderekommende kurs –jolle***

### **Bærum Seilforening**

Klassekaptein og gruppeleder har vært mye tilstede og hatt oppfølging på brygga: De har dermed kunne observere, korrigere og motivere, være til seilere og foreldres disposisjon og hjulpet og rost dem før, under og etter de har vært på vannet. Denne tilstedeværelsen kunne ikke fungert om ikke alt var satt i system i forkant med vaktlister, rutiner, instruks, følgebåter og trener avtaler/kontrakter m.m.

Resultatene kom etter hvert som foreningen organiserte seg, systemene var der og gruppelederne kunne motivere, organisere og tilrettelegge for at flest mulig ble med på regattaer lokalt (for VK seilere) eller OAS / NC'er for regatta og NC seilere.

For å holde på seilerne må foreldre være fornøyde med opplegget rundt, ikke bare lære å seilerne seile/seilkurs, men være en klubb der de fleste foreldre får tildelt egnede oppgaver og ansvar.

Pinseleiren med Vandrehjemmet har vært den viktigste sosiale motoren for VK seilere med foreldre.

Viktige momenter for at seilerne har fortsatt:

- Trener ressurser har vært på plass før sesongstart.
- Teori kvelder før første dag på vannet.
- Klubbens aktivitets-/terminliste for sesongen har vært på plass før sesongstart.
- Foreldremøter gjennomføres før sesongstart. De er omfattende og informative og gjennomgår sikkerhetsinstruks, foreldre bidrag, jolleplasseringer etc. Dette gjør at alle foreldre ble kjent med rutiner, oppgaver og hvordan vi ønsket å ha det.
- Navn- og adresselister seilere og foreldre
- Klargjøring av hvem som er ansvarshavende på land

- Hver gruppe har sin oppslagstavle/dør for informasjon. Dette gjør det lett å holde seg oppdatert.
- Fordeling og god oversikt over Jolle- og Riggplasser gjør det enkelt for alle, alle vet hvor ting skulle plasseres.
- Tilbud til å låne joller i ferien
- De som ønsker å låne følgebåter utenom treningstidene kan få det.
- Bensin ansvarlig, sørger for at det er bensin til enhver tid.
- Kontakt med trenerne, være til stede ved briefing og debriefing,
- Seilerliste, oversikt over hvem som er på trening/på vannet for sikkerhet.
- Strengt rutiner på at ingen nybegynnere og viderekommende seilere fikk gå på vannet før følgebåter er klare.

## **Hvorfor har vi lykket med å ha et så sterkt ungdomsjollemiljø**

### **Bærum Seilforening**

Foreldre blir benyttet som organisatorer, og trenerne får være trenere. Dette har ført til et trygt og godt opplegg. Opplegget er forutsigbart halvårs opplegg, som det ikke gjøres store endringer i. Få og små kurskorrigeringer fra år til år så lenge opplegget fungerer.

Trenerne har samme filosofi som klubben = Alle seilerne er like viktige og alle seilerne har samme prioritet på treningen. Ved uttaksregattaer gis klare beskjeder de få ganger det er noen som skal prioriteres mer enn andre – fortrinnsvis settes det da inn flere trenere.

Videre er det viktig med god styring og klare forventninger til trenernes bidrag og konstruktiv veiledning underveis.

Det er klassekaptein sammen med jollegruppa eller styret som bestemmer, det er klubben som sitter igjen med resultatet av trenernes innsats når trenerne slutter/skifter beite.

Trening samtidig (sted/tid) som de det rekrutteres fra.

Send seilere på trenerseminar/kurs slik at de kan bli bevisste og sine egen trener og se etter gode rollemodeller før de skal bli trenere selv. – og være utdannet FØR klubben har bruk for dem i den rollen – bra for sommerleirene. Har ikke gjort tilsvarende for dommer/regattaarrangør kurs, men burde være like aktuelt.

Ikke (helst ikke) bruke trener som er aktive – det svekker gruppa og det blir mindre tid til seiling. Gruppa må ha mange timer på vannet.

Styret sørger for handlingsrom slik at et godt opplegg kan gjennomføres for de beste.

Transportløsninger: Bærumshengeren tar tre båter og diverse utstyr. Det er alltid en utfordring å få med seg alle jollene, trenerbåter og sikringsbåter. Neste på ønskelisten er et stativ til trenerbåten som tar to/tre joller, slik at vi har nok kroker til å ta med det som kreves for sikkerhetsbåter og trenerbåter.

## **Seilkurs ungdom og voksne - Yngling**

### **Oppegård Seilforening**

Lag (å 3 seilere) for tirsdagsregattene etableres av de interesserte blant Yngling-seilerne.

Seilerne og trenerne møter 30 minutter før trening for klargjøring av båter og 10-15 minutter brifing. Det er brifing 15 minutter og rydding av båter etter treningen (ca. 30 minutter).

Seilerne i Videregående-gruppen setter opp lag for tirsdagsseilasene for alle båtene. Seilere fra Nybegynnergruppene kan tas med om båtene ikke fylles!

Det arrangeres felles Klubbmesterskap for Yngling og joller

### **Informasjonsmøte, Ynglingseilingen**

OBF Klubbhuset. De som skal bidra/delta:

Yngling-ansvarlige ønsker velkommen. Informerer om OSF og Ynglingseilingen, om organiseringen av Seilskolen og om det tekniske opplegget, dugnader, løpende vedlikehold, øsevakter etc. Instruktøren for kurset og instruksjonsopplegget presenteres.

### Regler for leie og bruk av Ynglingene

- 1) Forpliktelsen ved leie og bruk av foreningens Ynglinger.  
Den som leier eller bruker Oppegård Seilforenings Ynglinger må forplikte seg til å følge reglene for leie og bruk av foreningens Ynglinger.
- 2) Trening, regattaer og samlinger.  
Foreningens Ynglinger brukes vanligvis i organisert trening, regattaer og samlinger av de som er påmeldt og har betalt avgiften for Ynglingseilingen for sesongen. Dessuten, alternativt for andre av foreningens medlemmer etter avtale med Yngling-ansvarlig i Jollegruppa.
- 3) Leie for andre formål  
For kveldsturer, helgeturer, ukeleie i sommerferien etc. kan Ynglingene leies ut til medlemmer av Oppegård Seilforening, 14 år og eldre som har gjennomgått Seilforeningens videregående kurser eller ellers har

tilstrekkelig erfaring. Minst ett av mannskapene som skal være med, må også ha seilerfaring. Ynglingene bør seiles med et mannskap på tre. Mannskap behøver ikke nødvendigvis være medlem. Leie for andre formål har prioritet etter alminnelig bruk for trening, regattaer og samlinger. Ellers gjelder "første mann til mølla".

Leie avtales med Yngling-ansvarlig. Han vil også sørge for at du, når det er aktuelt, får en giro for leien. Denne skal betales innen 15 dager.

#### 4) Regler for bruken.

For at vi skal klare å holde båtene "ship shape" for en sikker seilas, er det viktig at følgende overholdes:

##### a) Klargjøring før du drar:

- Klargjør den av Ynglingene du har fått tildelt!
- Sjekk at alle splinter i riggen er på plass
- Sjekk at seil, fall, skjøter, trinser og beslag er hele
- Sjekk at pumpen virker og lens båten
- Sjekk at du har med fendere og fortøyningstau, dessuten anker og ankertau.
- Sjekk at du har med padleåre.
- Om noe er i stykker eller i tydelig fare for å gå i stykker, ring Yngling-ansvarlig for nærmere beskjed.
- Foreningen disponerer en 4-hk påhenger (Ligger i brakka) som kan lånes med og festes på den spesielle motorbraketten som ligger i akterskottet i hver av båtene. Braketten og motoren må festes godt. Få hjelp av voksne!

##### b) Ute på sjøen:

- Følg Sjøveisreglene, evt Kappseilingsreglene.
- Seil fornuftig. Slakk på skjøtene i tide, husk at Ynglingen kan du seile ned om du seiler for hardt!
- Når du legger til, hver nøye med ordentlige fortøyninger, fending og hold i eventuelt anker!
- Søk havn i tide før det blir mørkt. Det er ikke lanterner om bord!
- Gjennomgå sjekklisten for klargjøring en gang i blant – og hver gang du har seilt friskt!
- Går noe i stykker som du ikke umiddelbart får reparert, ta omgående kontakt med Yngling-ansvarlig for nærmere beskjed!

##### c) Når du kommer tilbake:

- Fortøy og fendre båten ordentlig på sin plass i havnen slik at det ikke kan oppstå skader på båt og/eller bryggeanlegg.
- Gå gjennom hele listen for klargjøring og øs båten.
- Fest bompresenningen ordentlig (minst mulig regnvann inn i båten).
- Legg på plass igjen påhenger i brakka.

- Om noe er ødelagt som du ikke umiddelbart klarer å reparere eller om noe oppleves så slitt at du mener det snart vil gå i stykker, eller om du mener det er mangler med båten, ring beskjed til Yngling-ansvarlig snarest.
- Ynglingen du har lånt eller leid skal i prinsippet leveres tilbake etter bruk i samme stand som da du tok den i bruk.

5) De som er påmeldte Ynglingseilere for Seilforeningens organiserte trening, er forpliktet til å delta i periodisk og forefallende vedlikehold av båtene. Dette arbeidet utføres etter instruksjon fra Yngling-ansvarlig.

## **Andunge**

### **Asker Seilforening**

Sammen med Børsholmen Stiftelse og Askerskolen eier og driver foreningen 10 andunger.

Disse brukes til trening og regatta.

For å kunne benytte båt på egen hånd, må rormannen ha gjennomført kravene til Asker Seilforenings Rormannsertifikat. Dette sertifikatet har eksistert nesten uendret siden foreningens første andunge ble sjøsatt i 1945.

### PRØVER TIL RORMANNSERTIFIKAT:

		Sign
1	Navn og uttrykk Kjennskap til deler i løpende og fast rigg, samt de viktigste deler av skroget.	
2	Nautisk språkbruk Forklaring av for, akter, styrbord, babord, halser, le, lo, bidevind, slør, lens, slå, jibbe, loffe, falle av, bakke en fokk.	
3	Sjøkart Kan tyde de viktigste sjømerkene.	
4	Sjøveisreglene Kan de viktigste regler for styring og seilas. Kan enkel lanterneføring og lydsignaler.	
5	Knuter Kan åttetallsknop, båtmannsknop, dobbelt halvstikk, pålestikk, slepestikk, flaggstikk, samt belegge en ende på kryssholt.	
6	Spleiser og taklinger Kan øyespleis og endespleis, svi enden og legge en takling.	



		Sign
7	Seiling 1 Kan sette seil, berge og pakke seil samt klargjøre båten etter bruk "ship shape".	
8	Seiling 2 Kan beherske en seilbåt under fri seilas på bidevind, slør og lens. Kan manøvrere i havn, legge til bøye og brygge. Kan bruke en dregg.	
9	Nød og sikkerhet Kan de nødvendige forholdsregler i hardt vær; reve seil, mann over bord, kullseiling, HLR.	
10	Seiling 3 Behersker bruk av spinnaker	

Foreningen gjennomfører faste ukentlige treninger, der seilerne kan øve og få underskrift på de ulike delene i sertifikatkravet. Godkjent rormann betaler en årlig avgift og kan deretter fritt benytte båt.

Til de store regattaene som NM og lignende disponeres båtene til de som ønsker å delta i regattaen.

Se kursbeskrivelsen for Andungekurs i vedlegg 2.

### 3. Utstyr

#### *Finansiering av utstyr*

#### **Spillemidler til utstyr**

Ordningen med spillemidler til utstyr er iverksatt av Kultur- og kirke departementet og forvaltes av Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité. Seilforeningene kan søke NSF om støtte til innkjøp av nytt godkjent utstyr til barne- og ungdomsaktiviteter med inntil 1/3 av kjøpesummen. Hva som er godkjent utstyr og når søknadsfristen er varierer noe fra år til år. Kontakt NSF for nærmere informasjon.

#### **Bærum Seilforening**

Klubben hadde i noen år økt rekrutteringen og hadde behov for å skaffe flere båter. Foreningen kjøpte gamle båter til 6-8.000 kr for å dekke veksten. Men de gamle båtene foreningen hadde fra før fikk de ikke byttet ut. Til slutt satt foreningen med mer enn 20 gamle og meget slitte båter og seil, som det ble brukt ytterligere tid og ressurser på å vedlikeholde. Noen av båtene gikk fra hverandre, flere oppfylt ikke krav til flyteputer, kroker og annet. I lite vind så man nesten ikke på seilene hvor vinden

kom fra og mange av båtene var tunge og lite hyttelige å bruke og slettes ikke noen glede for foreldre og våre nye seilere å bruke.

### Fra Ide til Gjennomføring

En av foreldre som jobbet innen finansiering fikk en ide: Foreningen kunne kjøpe nye båter, bruke økonomimodell som for leasing av biler over 3 år. Foreningen planla å fornye 1/3 av båtparken 3 år på rad. Inntekter for leie pr. år i 3 år for 2 familier =  $3 \times 2 \times 1500\text{kr} = 9000$ . Verditap etter 3 år var kanskje ikke mer enn 9.000 om det ble kjøpt inn skikkelige regattabåter til en ok innkjøpspris? I tillegg er der muligheter for å dekke noe av innkjøpet ved finansiering via reklame, midler fra fond etc.

I 2006 og i 2007 ble det kjøpt inn hhv. åtte og seks nye båter på bakgrunn av at klubben fikk dekket 1/3 av midlene fra Spillemidler til utstyr (NSF), jobbet for å få gode tilbud på båter (ca. 18.000 pr. båt komplett med rigg, seil og tralle). I 2008 har foreningen registrert fem av båtene i NOK. Dette har gjort det mulig for seilerne i klubben som ikke har egne båter å låne disse båtene også i regattaer.

## **Regler for leie og bruk av Optimistjollene**

### **Oppegård Seilforening**

#### Hensikt

Seilere som leier joller av Oppegård Seilforening plikter å gjøre seg kjent med reglene sammen med sine foresatte. Samme jolle benyttes gjennom sesongen, så det er svært sannsynlig at du vil finne jollen slik den var etter forrige trening. Det er viktig å få fikset problemer med jollen så snart som mulig. Trenges det utbedringer, får du hjelp til dette, men det må planlegges. Ta kontakt med Teknisk Ansvarlig Joller for innkjøp av nødvendig reservedeler og hjelp til reparasjonen om det er nødvendig.

Tildeling av jolle skjer etter avtale med trener og Teknisk Ansvarlig Joller.

### **Rigging av jollen**

Jollene rigges slik som vist på et eget ark delt ut til seilerne. Sjekk at lissene som fester seilet til mast og bom er på plass og passe stramme, og tauverk, blokker og fester er OK. Før båten settes på vannet, husk på å se etter at:

- Masten er sikret - uten sikring kan riggen synke ved kullseiling, og toften som holder masten kan skades eller brette.
- Sitter skjøtet ordentlig, er tauet OK?
- Er det nok luft i flyteputene? Ellers kan båten synke ved kullseiling.
- Sitter spristaken ordentlig? Hvis ikke kan den lett bli borte hvis den løsner fra riggen
- Er det øsekar om bord? Uten øsekar er det vanskelig å tømme båten for vann hvis den kullseiler.
- Er det slepeline om bord? Det er viktig for å kunne slepe jollen med følgebåten.

Kjøel og ror settes alltid på av seileren etter at båten er sjøsatt, evt. etter at båten er skjøvet fra bryggen hvis det er grunt vann.

### **Seiling**

Jollene må brukes med forsiktighet! Pass på at jollen ikke treffer steiner i vannkanten og på grunt vann som lett ødelegger skroget, ror og kjøel. Ikke kollider med andre båter – hold tilstrekkelig avstand! Husk å løfte kjøelen og ta opp roret når man nærmer seg land.

### **Nedrigging av båten**

Mast med bom og seil rigges ned og settes på plass i riggstativet i brakken. De innerste plassene er reservert for private rigger – dette må respekteres. Det er trangt i brakken, så sett inn utstyr med forsiktighet og tålmodighet. Vi er alle avhengige av at det holdes orden i brakken for å klare å gjenfinne utstyr. Jollen, ror og kjøel skal spyles innvendig og utvendig før utstyret settes på plass.

### **Treningen er ikke avsluttet før jollen, kjøel, ror og rigg er rengjort og ryddet på plass.**

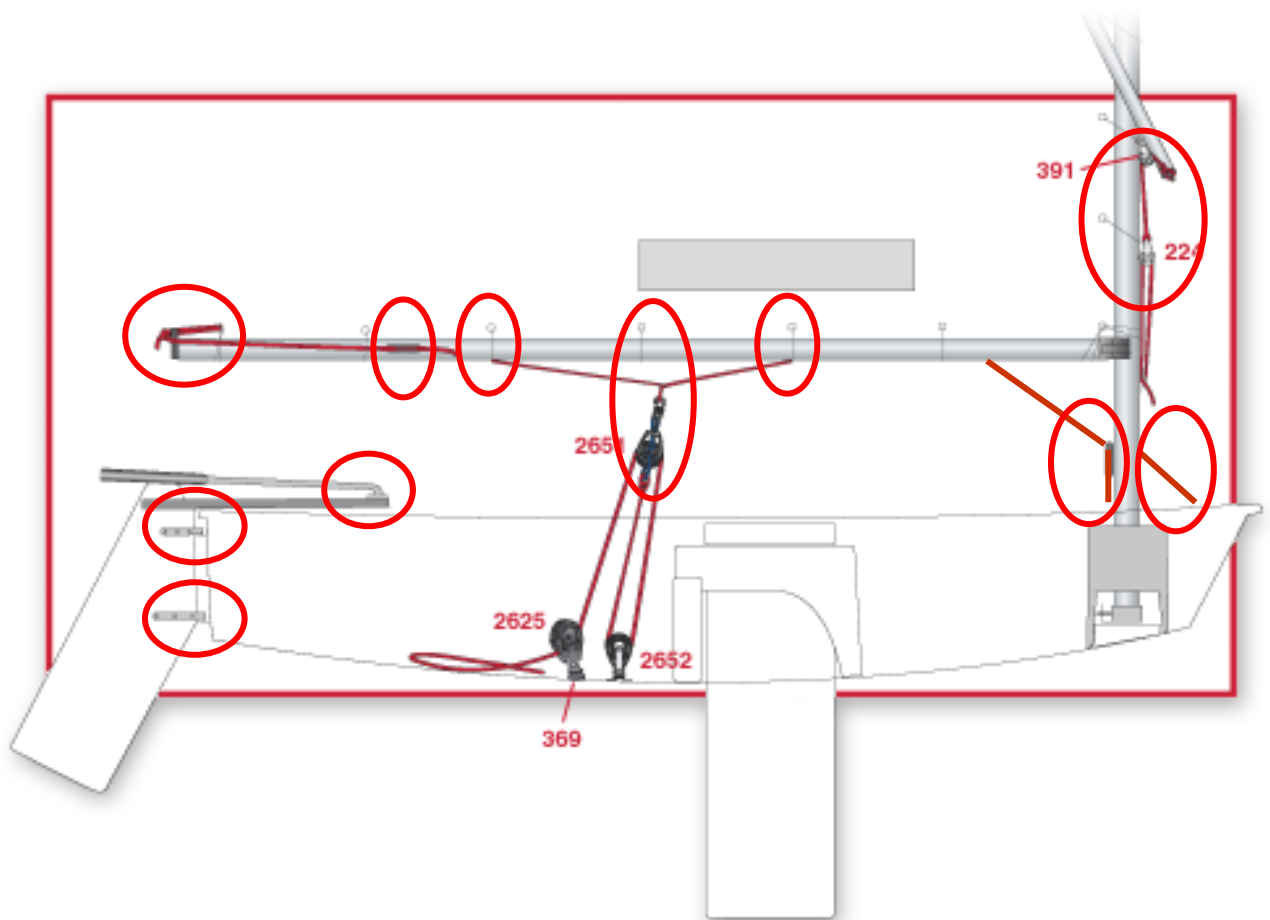
Om nødvendig vil trener holde tilbake alle seilere til alt utstyr er ryddet på plass.

Si ifra om feil og problemer som dukker opp under treningen – send en email eller ring Teknisk Ansvarlig Joller slik at vi kan avtale hvordan vi skal fikse problemet snarest, eller om en annen jolle skal benyttes neste gang.

### **Vedlikehold**

Vedlikehold skjer normalt på dugnader vår og høst. (Se avsnitt Dugnad lenger ned i teksten.) Reparasjon av skader, mangler og ødelagte deler bør skje så snart som mulig slik at jollen kan bli seilingsklar til neste trening. Hvis det oppdages slitasje og begynnende problemer, er det oftest enklere, billigere og mindre tidkrevende å få fikset jollen mens det enda er et lite problem. Hvis ikke noe gjøres, øker skaden og problemet fort til større skader og problemer som tar lengre tid å fikse.

De røde ringene i figuren nedenfor viser viktige sjekkpunkter for Optimistjollen.



## ***Jolleansvarlig***

### **Oppegård Seilforening**

Teknisk Ansvarlig Joller (TAJ) er den i Oppegård Seilforening som har det tekniske ansvaret for drift, vedlikehold og utvikling av brakke og landanlegg.

TAJ deltar i ledelsen av OSF-Juniorgruppa og møter i gruppas ledermøter og rapporterer til Juniorgruppas leder.

Til sin hjelp for gjennomføring av ansvarsområdet har TAJ en Arbeidsgruppe bestående av en andel av de seilerforeldre som ikke har verv i Juniorgruppa fra før. Dette kan typisk være ca fire – fem personer, men antallet vil variere med de enkelte år.

TAJ har ansvaret for å:

- Påse at OSFs optimistjoller til enhver tid er i tilfredsstillende stand
- At det er tilstrekkelig mange seilklare optimister i forhold til behovet på seilkurset
- At meldte skader og mangler rettes på en tilfredsstillende måte for seilkurset

- Avgjøre hvilke båter som kan leies ut til optimistseilerne
- Avtale med trenere en tidsplan for konkrete utbedringer og reparasjoner i forhold til seilskolens behov
- Om nødvendig finne interimsløsninger for å avvikle seilkursene best mulig
- Planlegge og lede dugnad på Optimistjollene høst og vår og ellers etter behov
- Besørge at jollene lagres forsvarlig om vinteren og tilrettelegge lagring ved båthavnen etter avtale med OBFs havneansvarlig
- Koordinere, delegere og samarbeide om vedlikeholdet med utpekte deltagere i arbeidsgruppen for vedlikehold av jollene
- Informere trenere om:
  - Hvilke joller som er disponible for optimistseilerne
  - Båter med spesielle problemer som likevel ikke forhindrer at båten brukes
  - Båter som ikke skal benyttes før utbedring er foretatt
- Klarere større kostnader (over 2000 NOK) med OSF formann eller jollekomité-leder, og om nødvendig bidra til styrebehandling av saken
- Legge opp et budsjett og utskiftingsprogram for vedlikehold av joller og seilmateriell

Ansvar for andre i OSFs jollegruppe

- Trenere og Optimistseilere skal informere TAJ om oppståtte feil, mangler eller skader så snart det lar seg gjøre

## ***Vedlikehold -dugnad***

### **Oppegård Seilforening**

Teknisk ansvarlig – Seiljoller (TAJ) planlegger, besørger nødvendig materiell og utstyr, samt organiserer og leder Vår- og Høstdugnaden på seiljollene.

### **Opplegg for vår/høstdugnad:**

#### Jolle

De som deltar foruten Teknisk Ansvarlig og tilhørende Arbeidsgruppe er:  
 For vårdugnaden: Seilerne i Optimist videregående og deres foresatte.  
 For høstdugnaden: Seilerne i Optimist nybegynnere og deres foresatte.

Følgende oppgaver skal gjøres under dugnaden

Utstyr for dugnaden besørget av TAJ:

- Deler for reparasjoner (TAJ går på forhånd over båter og rigger og merker seg mangler).
- Utstyr for båtvedlikehold:
  - Nøste med lissetau (1,5 mm flettet).
  - Nøste med skjøtehjørnetau (2,5-3 mm flettet)
  - Nøste med kick/uthal-tau (3-4 mm flettet).

- Nøste med skjøte-tau (5-8 mm flettet)
- Såpe, polish, polergarn.
- Verktøy
- Utstyr for dugnaden besørget som seilerne skal ha med:
- Bøtte
- Svamp

### Yngling

Gruppeansvarlig tar med seg Ynglingseilerne og deres foresatte. Eventuelt kaller han inn andre fra Seilforeningen etter behov.

Følgende oppgaver skal gjøres under vårdugnaden

- Stoffing og polering etc. på opplagsplassen.
- Sjøsetting.
- Rigging.

Følgende oppgaver skal gjøres under høstdugnaden

- Nedrigging, plassering av rigger i riggstativ
- Opptak, oppkjøring, plassering i krybbe/på henger
- Bunnrensing, alminnelig renhold
- Tildekking

## **4. Juniorleder og samarbeid med Styret**

### **Bærum Seilforening**

En klassekaptein har det overordnede ansvaret for den aktuelle klassen. Dette innebærer bl.a. å:

- Administrere klassens arbeid innenfor klubbens overordnede målsetning og sikkerhetsbestemmelser for jollegruppen.
- Om det er en stor klasse, etablere og organisere et eget klassestyre med dedikerte ansvarsområder, evt. også en egen trenerkoordinator
- Avstemme ansvarsforhold, samarbeidsform mv. med andre klassekapteiner, BSFs styre, sekretariat og øvrige tillitsvalgte
- Ansvar for å informere og markedsføre aktivitetstilbudet i klassen, ajourholde økonomien for gruppen, holde oversikt over seilere, ressurser og ansvar for trenere

Noen av de forholdene som er vektlagt i jollegruppens samarbeidet med styret er:

- Klassekapteinene er med på to styremøter i året. Et før sesongstart og etter ved sesongslutt
- God informasjon mellom klasser og styret, og mellom klassene (jolle/ brett/ kjølbåt etc)
- Prinsippene for dagens organisering ble fastsatt i 2005 da styret har utarbeidet en egen instruks for klassekaptein.
- Klassekapteiner utarbeider budsjettforlag for sine klasser, som konsolideres inn i foreningens budsjett

- Styret inviterer til "arrangørfest" etter sesongslutt, hvor alle som har bidratt med faste verv eller noe utover det som forventes, inviteres med sin bedre halvdel. Synliggjøring - og "takkk for innsatsen"

## 5. Godkjent budsjett

## 6. NSF's trenermanualer og –materiell

## 7. Sikkerhetsrutiner

### *Sikkerhetsinstruks*

#### **Bærum Seilforening**

Se vedlegg 2

## 8. Seiling i sommerferien

### *Seilskole i ferien*

#### **Asker Seilforening**

Sjøsprøyt har vært arrangert i mange år, og er meget populært blant barna. Arrangeres i de to første og den siste uka i skolens sommerferie. Det er plass til 40 barn pr. uke og det er 10 instruktører som passer på.

Ukene består av andungeseiling, surfing, roing, padling, optimistseiling og bading. For de minste blir det kanskje fangst av et par bøtter krabber før uken er omme.

Etter en kjapp spørreunde blant tidligere elever fikk vi følgende respons: Det var gøy! Vi lærte mye. Vi fikk nye venner. Jeg begynte å seile etterpå. Og så var det så gøy når alle barna dyttet han instruktøren i vannet!!

Alder: fra 9 år.

Tid: Mandag – fredag kl 0900-1500

Sted: Børsholmen

#### Ledelse og instruktører:

Sjøsprøyt ledes av en eller to av de mest erfarne ungdommene. De har gjerne begynt som instruktører i 15-årsalderen, og blir utpekt som «rektorer» av foreningens styre. Disse har gjerne Trener I utdanning.

Et styremedlem er foreningens ansvarlige. Det sørges for at alle ukene har en ansvarlig bakvakt som kan kontaktes ved behov. Det tegnes forsikring for barn og instruktører.

Instruktørene rekrutteres fra det aktive seilmiljøet i foreningen. De søker jobben som sommerjobb og plukkes ut av rektor. Det er (bør) gjerne være en miks av erfaring og nyrekruttering. Det er til sammen 10 instruktører på 40 barn.

Rektor lønnes ekstra for ansvar for/ og etterarbeid, mens lønna for instruktørene betraktes som en god sommerjobblønn.

#### Materiell:

Sjøsprøyt har base på Børsholmen. Her disponeres skolestua, brygger og båtmateriell.

Hver gruppe, leder og 4 barn, har en andunge som «sin» båt. De har faste økter med optimist- og brettseiling på Blakstadtangen, der de benytter foreningens utlånsbåter. I tillegg benyttes Børsholmens kanoer, robåter og brett.

Sjøsprøyt benytter 2 av foreningens følgebåter.

#### Litteratur

- × Retningslinjer for instruktørene (hefte)
  - × Livredning og HLR (hefte til instruktørene)
  - × Sjøsprøyt, oppgave og teorihefte til instruktørene til bruk gjennom uka.
- Ark kan kopieres til ungene etter behov. De store kan klare mye, de minste får det enkleste.

Se mal for Sjøsprøyt i vedlegg 3.

## **9. Vinteraktiviteter**

## **10. Foreldremøter**

## **11. Trenere, trenerkontrakt og trenermøter**

Benytt en fast mal for trenerkontrakter.

Er du en klubb med mange trenere, lag en oversikt over kompetansekrav knyttet til ulike lønnsnivåer.

Etabler en treneransvarlig/trenerkoordinator for juniorgruppen. Bygg et trenerteam, avhold minst halvårlige trenermøter der både gruppeledere og trenere utveksler erfaringer og jollegruppen setter føringer for trenerne.

Sett krav til at trenerne setter seg mål sammen med gruppeleder og utarbeider en skriftlig plan for sesongens arbeid. Både gruppeledere, trenere og seilere bør foreta evaluering av sesongen.



## **Utdanning av trenere**

### **Bærum Seilforening**

La dedikerte, betalte trenere gjøre trenerjobben. Bygg opp en base med trenere fra egen klubb – send 15-17-åringene på trenerkurs og ta la de få erfaring som trener på sommerleir og annet som ikke går på bekostning av deres egen seilerkarriere. Arbeid for å få trenere til å bli over tid ved å gi dem trenerkurs, veiledning ift deres egen trenerjobb og personlige utvikling.

### **Hovedtrener**

#### **Oppegård Seilforening**

##### Hovedansvar

- Trenere til alle grupper skal rekrutteres, ansettes, organiseres og følges opp gjennom hele sesongen.

##### Delansvar

- Rekruttere trenere til alle grupper
- Fordele trenere mellom ulike grupper. Normalt har det vært to trenere på hver av nybegynnergruppene og en trener for viderekommende gruppe og en trener for regattagrupperen.
- Skriv arbeidsavtaler og avtal lønn.
- Attestere timelister (på e-mail) og send dem videre til kasserer.
- Utnevne en "fagansvarlig" blant de eldste trenerne. Planlegg sammen med denne sommerens trening. "Fagansvarlig skal være den som gir de andre trenerne den faglige input og inspirasjon."
- Avholde oppstartsmøte med trenerne.
- Følge opp med hver enkelt trener gjennom sesongen.
- Følge opp "fagansvarlig".
- Påse at trenere har nødvendig utstyr og opplæring.
- Passe på at sikkerhetsrutinene blir fulgt.
- Være med på foreldremøte og orientere om treningsopplegget.
- Være til stede på enkelte treninger, snakke med seilere og foreldre.
- Være kontaktperson og mellomledd mellom trenere og foreldre.
- Organisere vikar ved fravær. Gi klare retningslinjer til trenerne om frister for når de senest kan varsle om sykdom.
- Organisere trenerdeltakelse på regattaer.
- Motivere og stimulere til regattadeltakelse (barn og foreldre).

##### Tilleggsansvar:

- Innkalle til treningsleire og regatta. Passe på at seilerne blir minnet på disse tingene i god tid og mange ganger.

## **Trenere**

### **Oppegård Seilforening**

Ansvar:

- Ha hver treningsøkt planlagt med reserve opplegg for lite eller for mye vind. Bruk trenerkompendiet du har fått fra klubben i planleggingen av treningen!
- Trenerne møter 30 min før.
- Sjekk at følgebåtmannskap er på plass! Be eventuelt urutinert følgebåtmannskap lese instruksen for følgebåtmannskaper på brakkeveggen.
- Hent følgebåt med assistanse fra følgebåtmannskap.
- Gi hjelp og råd ved rigging/klargjøring.
- Kontroller alle båtene raskt før de setter båtene på sjøen.
  - Rigging: Kick, Spri, Lissing, Uthal, skjøtet
  - Mastefot
  - Mastesikring
  - Flyteputer
  - Øsekar
  - Padleåre
  - Slepeline
- Trener kontrollerer at alle seilerne har flytevest. Også trener og følgebåtmannskaper skal ha vest.
- Pass på at båtene enten er på gummi hjulene, tralle eller i sjøen. Aldri direkte på bakken eller rampa.
- Ha en briefing til seilerne om hva dere skal gjøre før dere går ut.
- Ha en debriefing når seilerne kommer på land

Trener går alltid ut før første båt! Trener kjører følgebåtene selv. Bruk følgebåtmannskapet til å hjelpe til med alt du vil i følgebåten. Trener er "sjef" følgebåtmannskapet.

## **Følgebåtmannskap**

### **Oppegård Seilforening**

Mannskaper i følgebåt er sammen med trenerne det viktigste leddet i sikkerhetsopplegget rundt seiltreningen i OSF. Det skal alltid være følgebåter ute når Optimistseilerne har organisert trening på vannet. Det er trenerne som er "skipper" i følgebåtene de er ombord i. Båter med bare følgebåtmannskaper er underlagt trener og følgebåtmannskapene følger trenernes anmodninger og instruksjoner.

Bemanning av følgebåtene er som følger:

For Rekruttgrupper:

Følgebåt er bemannet med trener og ett følgebåtmannskap. Trener henter, kjører og legger følgebåtene på plass.

For Viderekommende grupper:

Følgebåt (trenerbåt) er bemannet med trener og ett følgebåtmannskap ved behov. (Trener bestemmer behovet. Om følgebåtmannskap ikke følger båten, skal mannskapet være i beredskap på brygga.) Båten hentes -, kjøres - og legges på plass av trener.

For Regattagruppen:

Følgebåt 1 (trenerbåt) er bemannet med trener. Båten hentes -, kjøres - og legges på plass av trener.

Følgebåtmannskapene tas ut blant foreldrene etter vaktliste utsendt av seilskoleansvarlig.

Følgebåtmannskapene møter 30 minutter før treningstiden for å bistå trener i å klargjøre følgebåt. Nøkler til båten henger på nøkkelknagg innenfor døren i brakka.

Følgebåten hentes fra den faste bryggeplassen. Deretter deltar man på klargjøring av seiljoller etc. frem til treningstiden. Trenerbåten går senest ut samtidig med første seiljolle. Eventuell følgebåt 2 går ut sammen med siste jolle.

I forbindelse med at jollene går ut og inn til brygga har seilerne ofte behov for sleping og assistanse for å holde seg klar av steiner og land, eller for å komme inn til brygga.

Utpå er det meningen at følgebåtene skal dekke størst mulig del av feltet. Gi all den assistanse seilerne spør om/trenger. Kullseilte båter, seilere som har falt i vannet og andre faresituasjoner har første prioritet!

Båter som er kommet langt unna feltet kan det være greit å slepe inn til feltet.

Følg også nøye med på seilerne i båter som ikke er i fare: Er det noen som er redd? Er lei seg? Behøver trøst eller hjelp? Ikke vil mer i dag, behøver slep inn? Gi den hjelpen seileren behøver. Husk: Ikke alle barn ber selv om hjelp!

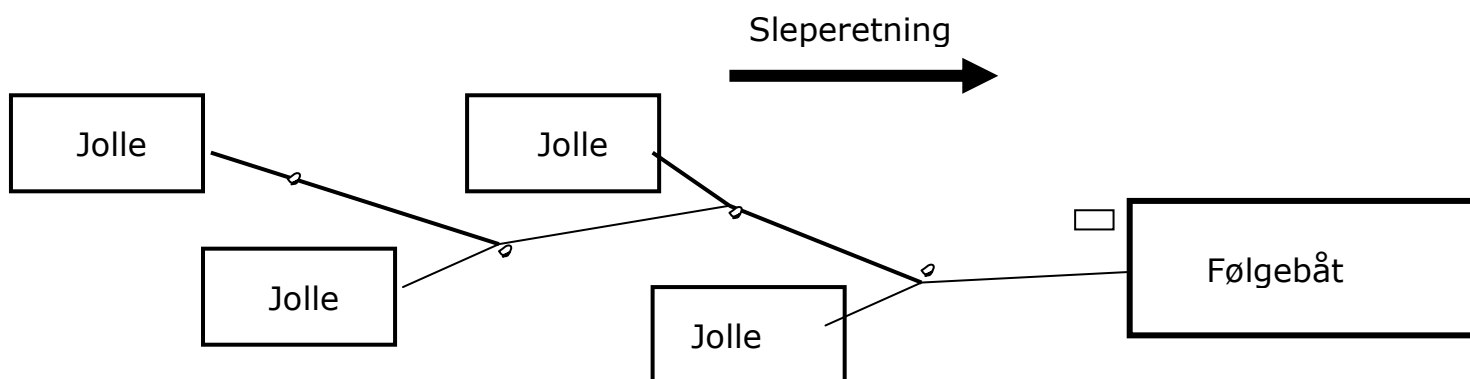
Seilere som sier de ikke vil mer og ber om slep inn, skal man bare helt forsiktig forsøke å overtale til å fortsette ute på banen. Det kan jo ofte være en konkret problemstilling som kan avhjelpes der ute, så seilingen kan fortsettes. Om seileren fremdeles vil inn, er det bare å gi slep.

Trenerne vil også la følgebåtene innta bestemte posisjoner for å fungere som rundingsmerke, start-, målbåt etc.

Følgebåtmannskapene har også ansvar for å sette og ta inn seilmerker i den grad trener ber om denne hjelpen.

Når treningen er ferdig holder følgebåt seg i området til alle seilerne er inne og på land. Eventuelt gjøres det slep inn.

Slep koples som vist nedenfor:



Jollens slepetau er festet rundt masten nede ved mastefoten og er ca. 6 meter langt med en løkke i enden. Ca et par meter fra jollebaugen er det en knytt inn en sjakkell i slepetauet. Seileren som skal slepes fester egen løkke i sjakkelen til jollen foran. Fremste jolle festes til følgebåts fortoyingsgods.

Da skulle vel alt ligge til rette for en grei følgebåt-kveld, men husk det viktigste: At seilerne har det hyggelig og gøy på sjøen!

## 13. Garderober

## 14. Lagring og oppbevaring

### *Lagring av utstyr*

#### **Oppegård Seilforening**

Jollene ligger på bildekk og trestolper like ved brakken, mens kjøll, ror og seil er hentes og settes tilbake på plassene sine i brakken. Privat utstyr er lagret sammen med OSFs utstyr i Jollebrakken. Vis respekt for andres utstyr og benytt kun OSF sitt utstyr til OSFs båter. Mangler tas fortrinnsvis opp med Teknisk Ansvarlig Joller, men også trener og andre fra jollestyret som er tilstede i havna kan bidra til å ordne opp i problemer med jollene.

## **Instruksjoner**


### ***Følgebåt ansvarlig***

#### **Oppegård Seilforening**

- Påse at følgebåtene til enhver tid er i tilfredsstillende stand
- Påse at det er tilstrekkelig drivstoff foran hver trening og weekend
- Kontroller at meldte skader og mangler rettes på en tilfredsstillende måte for seilkurset
- Om nødvendig finn interimsløsninger for å avvikle følgebåttjenesten for seilkursene best mulig
- Planlegge og lede dugnad på følgebåtene høst og vår og ellers etter behov
- Besørge at følgebåtene lagres forsvarlig om vinteren og tilrettelegge lagring ved båthavnen etter avtale med havneansvarlig
- Koordinere, delegere og samarbeide om vedlikeholdet med utpekte deltagere i arbeidsgruppen for vedlikehold av følgebåtene
- Informere trenere om:
  - Hvilke båter som er disponible for trenere/følgebåtmannskaper
  - Båter med spesielle problemer som likevel ikke forhindrer at båten brukes
  - Båter som ikke skal benyttes før utbedring er foretatt
- Klarere større kostnader (over 2000 NOK) med formann eller jollekomite-leder, og om nødvendig bidra til styrebehandling av saken
- Legge opp et budsjett og utskiftingsprogram for vedlikehold av joller og seilmateriell
- Trenere og Optimistseilere skal informere om oppståtte feil, mangler eller skader så snart det lar seg gjøre

## DEL III – Vedlegg

### Vedlegg I - Skjema for søknad om godkjenning

Barne- og Ungdomsvennlig Seilforening		
Seilforening	<input type="text"/>	
Kontaktperson	<input type="text"/>	
Mail	<input type="text"/>	
Telefonnummer	<input type="text"/>	
<b>Oppfylte kriterier, kryss av</b>		
1	Ha en handlingsplan med mål for Junioraktiviteten. Handlingsplanen skal være godkjent av styret og offentliggjort til klubbens medlemmer.	
2	Ha planlagte aktiviteter som dekker både regatta og ikke-regatta orienterte arrangementer, og gi seilerne mulighet til å utvikle seg fra junior- til seniorseiler	
3	Ha utstyr seilerne kan benytte, slik at de ikke må kjøpe sitt eget de første årene.	
4	Ha valgt en Juniorleder som har ansvar for all barne- og ungdomsaktivitet, og som ivaretar et nært samarbeid mellom klubbens styre og juniorgruppen.	
5	Ha et godkjent budsjett for Junioraktivitetene.	
6	Anvende NSF's trenermanualer og annet opplæringsmaterieil for de klasser hvor dette er utarbeidet.	
7	Ha etablerte sikkerhetsrutiner.	
8	Tilby seilaktiviteter i sommerferien.	
9	Ha vinteraktiviteter som ivaretar allsidighet og det sosiale miljøet blant seilerne.	
10	Gjennomføre foreldremøter med forventningsavklaring.	
11	Benytte trenerkontrakt og avholde trenermøter.	
12	Den hovedansvarlige treneren skal ha trenerutdannelse.	
13	Ha garderøber.	
14	Ha lagrings- og oppbevaringsplasser til utstyr.	
15	Gi juniorseilerne løpende adgang til klubbfasiliteter.	
16	Ha et naturlig samlingssted på foreningen for juniorseilerne.	
17	Ha aktivitetstilbud i flere av klassene; enmannsjolle, tomannsjolle, brett og kjølbåt.	
18	Benytte de kommunikasjons- og informasjonskanalene ungdom bruker.	
19	Ha en ungdomsrepresentant i styret.	

## ***Vedlegg II - Eksempler***

Nr	Dokumentnavn	Forening	Link
	Kursbeskrivelse Andungekurs	Asker	
	Mal Sjøsprøyt	Asker	
	Sikkerhetsinstruks	Bærum Seilforening	