

SPORTSLIG KONSEPT OSLO SEILFORENING

Tyngdepunkt barn- og ungdomsaktiviteter 2021-23

Barn- og ungdomsarbeidet i Oslo Seilforening skal være inkluderende og engasjerende. Våre overordnede mål er skape spenning og glede rundt seilporten og i alle seilaktiviteter vi tilbyr for barn og ungdommer.

Oslo Seilforening har en lang tradisjon med sine aktiviteter i vannsportklubben og ungdomsgruppa. Tilbudet er et lavterskeltilbud for å bli kjent med seilporten og utvikle sine seilferdigheter videre. Satsingen retter seg mot barn fra «seilerfamilien» i likt måte som til barn uten seilkunnskap eller seilerbakgrunn alder fra 7 til 18 år. Vi ønsker å spre gleden for sjøen og vannsport og å formidle fascinasjon for seilporten videre og håper å bidra med å utvikle neste generasjon av dyktige og begeistrede seilere.

Barn – og Ungdomsarbeid i Oslo Seilforening har vært sterkt foreldrebasert de siste årene. Dessverre har vi hatt en liten nedgang i rekrutteringen de siste to til tre årene. I 2020 klarte vi å snu trenden og fikk rekruttert mange seilglade barn og ungdommer som koste seg mye i kurstilbudet i år. Det var artig å se mestrings- og læringskurven til alle kursdeltagere og gleden av barn- og ungdommer i de forskjellige seiljoller som vi har i foreningen.

Målet for 2021 er å utvide kurstilbudet både innholdsmessig og i tidsomfang. Vi ønsker å følge opp hvert enkelt barn enda bedre slik at seilentusiasmen øker og mest mulig barn og ungdommer forsetter med seilспорт i fremtiden.

Sentrale elementer for 2021 er:

- **Økt kompetansenivå på trenere.** Vi trenger både kunnskapsrike og engasjerte trenere som gleder seg til å lære bort seilkunnskap og seilgledden. Alle trenere får gode utdanningsmuligheter og trenerkurs. Det ønskes at alle trener i foreningen ha trenerkompetanse (trener 1 kurs) og båtførerbevis.
- **Økt kurstilbud.** Vi ønsker å vekke interesse for sjøen og seiling hos enda flere barn og ungdommer. Derfor utvides kurstilbud med nye tilbud som brettseiling. Det settes også opp flere kurs med ulike nivå for å kunne gi et bedre tilbud i forhold til alder og forkunnskap.
- **Tilpasset og variert kursinnhold.** Målet er at hvert barn får et mer tilpasset kursinnhold slik at alle kan videreutvikle sine seilferdigheter på best mulig måte. Det inkluderer samlings- og treningsplaner for hele sesongen og forskjellige læringstrinn i henhold til nivå. Ferdighetsmerker eller et poengsystem kan gi ekstra motivasjon til den enkelte kursdeltager.
- **Kombinasjon av sportslig og sosial aktivitet.** Det skal være kult å være i en av seilergruppene og derfor legger vi like mye vekt på sosiale aktiviteter og samhold i gruppene som på sportslig utvikling. Lek, bading, vaffelspising, badstue kos, turseiling med grill og overnattingsturer vil skape glede og høydepunkter.
Samling av forskjellige treningsgrupper til samme tidspunkt skaper mer sosialt liv og aktivitet hvor deltagere også kan observere og lære av andre seilere.
- **Sportslig utvikling.** Vi setter mer fokus på grunnleggende seilferdigheter og båthåndtering. Det legges mer vekt på å seile alene hvor trenere kan følge den enkelte seiler bedre opp. Dette gjelder særlig for nybegynner og mindre erfarne seilere. Mer erfarne seilere får spesifikke oppgaver og det jobbes med detaljene for å kunne seile raskest mulig.
- **Lån av foreningsbåter.** Sjøen er for alle og våre kursdeltager skal ha behov for minst mulig eget utstyr. Alle kursdeltager kan seile i foreningens båter og bruke foreningens utstyr. Det inkluderer også aldersbasert uttesting av forskjellige båttyper (enmannsjolle, tomannsjolle, brett, kjølbåt).

- **Sommerleir.** Vi viderefører opplegget. Vannlek, moro og seilglede er sentralt for opplegget, ikke sportslig utvikling.
Vi forsøker å etablere Sommerleir for ungdommer 13-16år i samarbeid med KNS. Opplegg sikter mot turseiling i Express eller J70. Gruppa lærer å håndtere båten, lager handleliste og planlegger turen, forbereder turen og drar på overnattingstur torsdag-fredag.
- **God kommunikasjon.** Trenerrollen vektlegges sterkere enn tidligere. Derfor er det enda mer viktig å ha en god kommunikasjon både mellom seilere og trenere, trenere og foreldre og mellom trenere og klubben. Det er viktig at foreldrene involveres slik at det støtter opp aktivitetene og kan dele seilglede og utviklingen med barna sine.
Trenere skal utvikle sammenhengende treningsplaner og kommunisere med seilere om personlig utvikling. Dette inkluderer personlige samtaler, bruk av Spond eller Rubic og muligens treningshåndbok for den enkelte seiler.

Oversikt aktiviteter per ukedag

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Vannsport Nivå 3 – Viderekommende 12 barn/ 2 trener Feva (Optimist)	Ekstra uketrening Deltager i jollegrupper unntatt nybegynner 2 trener og foreldre Optimist og Feva	Vannsport Nivå 2 - Seilglede 15 barn/ 3 trener Optimist (Feva)	Ungdomsgruppa Nivå 2 – Seilglede og viderekommende 14 ungdommer/ 2 trener Feva (Optimist)	
	Vannsport (høst) Nivå 1 - Nybegynner 12 barn/ 3 trener Optimist		Brettseilgruppa Nivå 1 -Nybegynner 8 barn/ 2 trener Brett	Ungdomsgruppa Nivå 1 – Nybegynner 5 ungdommer/ 1 trener Optimist og Feva	
	Voksenseilkurs Nivå Nybegynner 12 voksne/ 3 trener Express	Tirsdagsseilas			
Trener/ dag	2 (5 høst) 3 voksenseilkurs	2	5	3	
RIB/ dag	5	2 + 2 tirsdagsregatta	5	3	

I tillegg kommer ukentlige aktiviteter av studentseiling (BI Athletics Seiling AQUILA).

Om høsten gjennomføres 3 dager seilskole til elever av Roald Amundsen videregående skole.

Oversikt regattaopplegg barn- og ungdommer 2021

Dato	Regatta
22.-24.mai	Pinseleir, alternativt egen aktivitet med overnatting
5.juni	Klubbmesterskap/ Øyas dag
mai/ juni	Fellestrening med KNS og BSF, en eller to ganger
august/ september	Fellestrening med KNS og BSF, en eller to ganger
september	Distanseseilas med overnatting til Ytre Vassholmen eller lignende
25. september	Sesongavslutning Barn- og ungdomsaktiviteter
09.-10.oktober	Bærum høstcup

Beskrivelse av barne- og ungdoms treningsgrupper

1. Vannsport Nivå 1 - Nybegynner

Målgruppe: barn fra 7 år og oppover (fra andre skoleår)

Seilerfaring: ingen forkunnskap

Tidsrom: august-oktober, en 3 timer trening per uke

Trenertilsyn: 3 trener per 12 barn

Båt: enmannsjolle Optimist

Kurspris: 950kr – Antall treninger: 7 høst, 1 helg

Moro og trygghet på sjøen er sentrale elementer i kursopplegg. Kursdeltager lærer grunnleggende seilteknikk hvor alle skal ha det gøy på vannet.

Kurs retter seg mot nybegynner, særlig til barn som deltok i Sommerleir og som syns seiling er gøy.

2. Vannsport Nivå 2 -Seilglede

Målgruppe: barn fra 8 år til 12 år

Seilerfaring: kursdeltager har seilt jolle allerede (kan grunnleggende rigging og seilteori)

Tidsrom: april-oktober, en 3 timer trening per uke

Trenertilsyn: 3 trener per 15 barn

Båt: enmannsjolle Optimist, det seiles også tomannsjolle RS Feva

Kurspris: 2300kr – Antall treninger: 8 vår, 7 høst, 1 helg

Seilteknikk og moro på sjøen er hovedtema for kurset. Kursdeltager lærer grunnleggende seilteori og å seile på kryss, slør og lens.

Seilferdigheter utvikles gradvis videre over hele sesongen. Det sportslige kombineres med sosiale og vi formidler at det er gøy både med turseilas, konkurranser og lek i båten.

3. Vannsport Nivå 3 - Viderekommende

Målgruppe: barn fra 9 år til 12 år

Seilerfaring: minst et år (kursdeltager håndterer en jolle på egen hånd)

Tidsrom: april-oktober, en 3 timer trening per uke

Trenertilsyn: 2 trener per 12 barn

Båt: tomannsjolle RS Feva, det seiles også Optimist

Kurspris: 2300kr – Antall treninger: 8 vår, 7 høst, 2 helg

Seilferdigheter utvikles videre mens vi ha det gøy på sjøen. Kursdeltager lærer seilteori, kappseilasregler, seiltrim og å seile raskest mulig på kryss, slør og lens.

Seilferdigheter utvikles gradvis videre i hele sesongen. Det legges forsterket fokus på konkurranseseiling og fart i båten. God teamarbeid og gøy i båten er sentrale elementer i treninger. Konkurransenivå tilpasses og økes fortløpende etter ønske av deltagere, noe som inkluderes både i baneseilas, turseiling og helgetur med overnatting.

4. Ungdomsgruppa Nivå 1 - Nybegynner

Målgruppe: ungdommer fra 13 til 18 år

Seilerfaring: ingen

Tidsrom: april-oktober, en 3 timer trening per uke

Trenertilsyn: 1 trener med 5 barn

Båt: enmannsjolle Optimist og tomannsjolle RS Feva

Kurspris: 2300kr – Antall treninger: 8 vår, 7 høst, 2 helg

Tilbud for ungdommer som ønsker å starte med seiling. Kurs foregår parallelt med ungdomsgruppe nivå 2 og deltagere inkluderes i viderekommende gruppe fra august. I første halvår lærer deltagerne grunnleggende seilteknikk hvor alle skal ha det gøy på vannet. Deretter sammenslås gruppene og gruppen følger treningsopplegg fra nivå 2.

5. Ungdomsgruppa Nivå 2 - Seilglede og Viderekommende

Målgruppe: ungdommer fra 13 til 18 år

Seilerfaring: minst et år (kursdeltager håndterer en jolle på egen hånd)

Tidsrom: april-oktober, en 3 timer trening per uke

Trenertilsyn: 2 trener per 14 barn

Kurspris: 2300kr – Antall treninger: 8 vår, 7 høst, 2 helg

Båt: tomannsjolle RS Feva, det seiles også i Optimist og Quest

Seilferdigheter fordypes stadig videre over hele sesongen. Fart er gøy.

Det legges forsterket fokus på konkurranseseiling hvor vi jobber både med balanse og vektfordeling i båten, genaker seiling og detaljer.

Vi fokuserer på faste lag med godt samarbeid og glede i båten. Vi satser på mini konkurranser og ferdighetsmerker. Konkurransenivå tilpasses fortløpende etter ønske fra deltagere, noe som inkluderes både i baneseilas, turseiling og helgetur med overnatting. Målet er å delta i noen regattaer hvor ungdommene kan bygge opp vennskap med seilere fra andre seilklubber.

6. Brettseilergruppa Nivå 1+2 - Nybegynner og Seilglede

Målgruppe: barn fra 8 år og oppover

Seilerfaring: ingen forkunnskap

Tidsrom: april-oktober, en 3 timer trening per uke

Trenertilsyn: 2 trener per 8 barn

Båt: brett

Kurspris: 2300kr – Antall treninger: 8 vår, 7 høst, 1 helg

Moro og trygghet på sjøen er sentrale elementer i kursopplegget. Kursdeltagere lærer grunnleggende seilbrett teknikk hvor alle skal ha det gøy på vannet.

Kurs retter seg mot nybegynner og de som har litt erfaring med brettseiling. I første halvåret formidles grunnleggende teknikk i øvingsområde ved Seilforeningen, i annet halvår avholdes treninger utenfor Huk i Lysakerfjorden.

7. Ekstra treningsdag for alle jollegruppene

Målgruppe: alle jolleseilere fra treningsgruppene - fra 8 år og oppover

Seilerfaring: jolleseilere, unntatt nybegynner

Tidsrom: april-oktober, en 3 timer trening per uke

Trenertilsyn: 2 trener med foreldrebistand

Båt: Optimist og RS Feva

Kurspris: gratistilbud til jollegrupper – Antall treninger: 7 vår, 7 høst

Tilbudet om to treninger i uka er for interesserte jolleseilere i alle treningsgrupper, noe som vil gi mer progresjon og en brattere læringskurve for deltagende barn og ungdommer. Et mulighet er å arrangere treningsregattaer denne dagen.

Det er ikke tatt hensyn til helligdager i kursbeskrivelse (antall samlinger). Det åpnes for egentrening på helligdager uten tilstedeværelse av trenere.

Beskrivelse av voksen aktiviteter

1. Express kurs

Målgruppe: voksne fra 16 år og oppover

Seilerfaring: ingen forkunnskap

Tidsrom: mai- juni, en 3 timer trening per uke, 6 samlinger

Trenertilsyn: 3 trener per 12 voksne (1:4)

Båt: Express

Kurspris - samlinger: 3200kr – 6 vår

Kursdeltager lærer grunnleggende seilteknikk og grunnleggende sjøvettregler. Etter en kort teoridel seiler 4 kursdeltager med en trener i samme båt. Det byttes på roller slik at alle kursdeltagere får prøvd seg på de ulike oppgaver. Målet er at alle kursdeltager kan seile på egen hånd etter fullført kurs, noe som inkluderer også å seile fra og til brygga.

2. Studentseiling

Målgruppe: studenter fra 18 år og oppover

Seilerfaring: ingen forkunnskap

Tidsrom: mai- oktober

Båt: J70 og Express

Oslo Seilforening samarbeider med **BI Athletics Seiling «Aquila»** som arrangerer diverse seilkurs- og aktiviteter. Studenter fra andre læresteder kan også være i Aquila.

For mer informasjon, medlemskap og kurstilbud henvises til [facebook siden til Aquila](#).

3. Privattimer i Express

Målgruppe: voksne fra 16 år og oppover

Seilerfaring: ingen forkunnskap

Tidsrom: mai- oktober, en 3 timer samling per uke, 4 samlinger

Trenertilsyn: 1 trener med 2 til 4 voksne (lagpåmelding per båt)

Båt: Express

Kurspris - samlinger: 6500kr per båt – 4 samlinger å 3 timer

NB! Under utredning. Tilbud settes opp ved etterspørsel og ledig trenerkapasitet.

Opplegg er tilsvarende Express kurs.

4. Eventseiling

Målgruppe: firmaarrangement/ voksne fra 16 år og oppover

Seilerfaring: ingen forkunnskap

Tidsrom: mai- oktober, en ettermiddag på sjøen med 3 til 4 båter

Trenertilsyn: 1 trener per båt med 4 til 5 voksne (lagpåmelding per båt)

Båt: Express

Kurspris: 4000kr per båt/ ettermiddag

NB! Under utredning. Tilbud settes opp ved etterspørsel og ledig trenerkapasitet.

Flere bedrifter vil gjerne knytte sosiale samlinger eller middag (sommerfest) mot en aktivitet, hvor bedriftsseiling kan være spennende.

Ved interesse sendes henvendelse til idrettskoordinator.

5. Båtpool – J70, Express, RS Quest og SUP/Kajakk

Målgruppe: voksne fra 16 år og oppover

Seilerfaring: kan seile kjølbåt på eget ansvar (skipper trenger sertifisering av OS)

Tidsrom: mai-oktober

Trenertilsyn: ingen

Båt: J70, Express, RS Quest – separat SUP/ kajakkpool

Sesongpriser seiler: J70 4500kr, J70 (BI) 3000kr, Express 1500kr, Express (BI) 1000kr,
RS Quest 1000kr, RS Quest (BI) 800kr - SUP/kajakk: 350kr

Tilbud retter seg mot erfarne seiler som vil trene på egen hånd i en av foreningsbåter over hele sesong. Opplegg, vilkårene og pris er beskrevet på [nettsiden](#).

NB! Tilbud for seiling med RS Quest er under utredning og inkluderes i nettsiden snart.

6. Tirsdagsseilaser – Express, Knarr og J70

Tirsdagsseilaser er Oslo Seilforening sitt treningsregatta tilbud for aktive seilere. Her seiles det både en vår- og en høstserie. Arrangørgruppen står for opplegget og veileder seilere på banen og i debriefing etter seilasene.

Målgruppe: voksne fra 16 år og oppover

Seilerfaring: aktive regattaseilere

Tidsrom: mai-oktober

Trenertilsyn: arrangørgruppe

Båt: Express, Knarr, J70

Oversikt regattaopplegg 2021

Dato	Regatta
27.april – 15.juni	Tirsdagsregatta Vårserie (8x) – 800kr
1.mai	Bjørvikasprinten – 300kr
5.juni	Klubbmesterskap/ Øyas dag
21./ 22. august	NM IF-klassen
24.august – 28.september	Tirsdagsregatta Høstserie (6x) – 600kr
25. september	Sesongavslutning Barn- og ungdomsaktiviteter
8.juni, 31.august	KM Express og Knarr

Oversikt trenerlønn 2021

Kategori	Kvalifikasjon	Lønn satser	
		time	Full dag sommerleir eller treningsdag i helg
Hjelpetrener	kun sommerleir		800
Assistenttrener	Assistenttrener kurs, helst båtførerprøve	135	1050
Trener 1, første år	Fullført Trener 1 kurs, båtførerprøve	180	1200
Trener 1, 1 år erfaring	Trener 1 kurs, minst. 1 år trenererfaring, båtførerprøve	200	1300
Trener 1, 3 år erfaring	Trener 1 kurs, minst. 3 år trenererfaring, båtførerprøve	220	1400
Trener 2, første år	Fullført Trener 2 kurs, båtførerprøve	240	1550
Trener 2, 1 år erfaring	Trener 2 kurs, minst. 1 år trenererfaring, båtførerprøve	260	1600
Trener voksenseilkurs og privattimer	Trener 1 kurs, erfaren Express seiler, båtførerprøve	900 kurskveld	
Eventseiling	Erfaren Express seiler, båtførerprøve	900 kurskveld	2000kr ved samtidig bruk av egen båt (ved behov for lån)
Tillegg leder sommerleir			500 (ukevis)

Anskaffelser

- Utvidelse av jolleparken med 4 Optimister (regattabåter)
- Reparasjon av alle RS Feva seil
- 2 nye overtrekk til RS Feva, 2 nye overtrekk til RS Quest
- Supplering brettseilerutstyr med 4 trapes, muligens nybegynnerseil
- 3 nye påhengsmotor til Express og J70
- Ny RIB, tilsvarende stor svart RIB

Konsekvenser

Økning av kurspriser til reelle kurspriser og lønnsutgifter innebærer en risiko for økt frafall. Samtidig fikk vi veldig gode tilbakemeldinger for kursopplegget vi hadde i år og de fleste vil forstå at det må gå opp for foreningen. Kursdeltager får mye verdier for pengene både med tanken på trenerkompetanse, kursopplegg og lån av foreningsbåter. Kurspris tilsvarer en prislapp av cirka 130kr per treningssamling.

Budsjetterte kurspriser ligger cirka på halv prisenivå av tilsvarende kurs som Bærum SF eller KNS tilbyr med to treninger per uke.

Langsiktig vil justering av kursopplegg føre til flere og bedre utdannede seilere til foreningen, noe som gir forhåpentlig god rekruttering for Expressklassen og bidrar til økt sportslig aktivitet i foreningen.

Konseptjusteringen innebærer at vi må redegjøre godt for opplegget og kurstilbud på nettsiden og at vi må markedsføre det overbevisende. Kursens skal legges ut på nettsiden i første halvparten av desember slik at det kan være en julegave.

Foreldre av deltagere i ukekurs og sommerleir kontaktes direkte og informeres om kurstilbud og –opplegg for 2021.

Annet aspekt som må følges opp er trenerbemanning og –utvikling. Trenerkoordinator kontakter trenere i god tid for å få oversikt over bemanning og mulig ytterligere trenerbehov. Dette særlig med tanken på voksestillkurs.

Det må legges vekt på fremtidig videreutvikling av trenere. Dette både med tanken på kompetanse, et godt trenermiljø i foreningen, jevne evaluerings- og trenermøter og få å kunne implementere nødvendig tilpasninger.

Det prøves å hente mindre aktive trener i 2020 inn igjen i trenerstaven.

Annet

Langsiktig må vi også jobbe med kompetanseutvikling på arrangør- og dommerstaben i foreningen. Det er behov for nye medlemmer med bakgrunn i alderssammensetning og behov for videreutdanning av aktive arrangører og dommer for å beholde sertifiseringen.

Forfatter:

Tilo Pfleger

Idrettskoordinator Oslo Seilforening