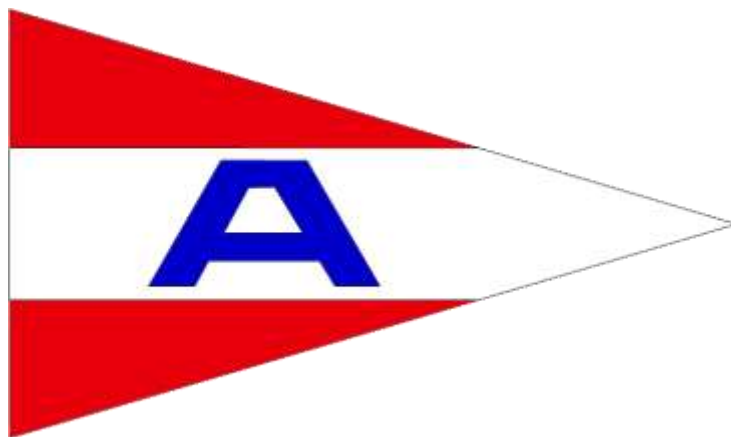


Kurskatalog Asker Seilforening 2009-2010



Oktober 2009

Asker Seilforening Tur og Hav kurs kalender høst 2009

| | September | | Oktober | | November | | Desember |
|----|--------------|----|---|----|-------------------|----|-------------------|
| 1 | | 1 | Høstferie | 1 | | 1 | 18 Båtførerprøven |
| 2 | Onsd regatta | 2 | Høstferie | 2 | | 2 | 18 5DL |
| 3 | | 3 | | 3 | 18 Båtførerprøven | 3 | |
| 4 | | 4 | | 4 | 18 5DL kurs | 4 | |
| 5 | | 5 | 18 Kurs Båtmotor vedlikehold Stein Tømmerås | 5 | | 5 | |
| 6 | | 6 | | 6 | | 6 | |
| 7 | | 7 | 18 5DL Kursstart | 7 | | 7 | |
| 8 | | 8 | | 8 | | 8 | 18 Båtførerprøven |
| 9 | Onsd regatta | 9 | | 9 | | 9 | 18 5DL |
| 10 | | 10 | Båtopptak | 10 | 18 Båtførerprøven | 10 | |
| 11 | | 11 | | 11 | 18 5DL kurs | 11 | |
| 12 | | 12 | 18 Kurs Båtmotor | 12 | | 12 | |
| 13 | | 13 | | 13 | | 13 | |
| 14 | | 14 | 18 5DL kurs | 14 | | 14 | |
| 15 | | 15 | 19 havariskole T Bergmann reker og premier | 15 | | 15 | 18 Båtf Eksamen |
| 16 | Onsd regatta | 16 | | 16 | | 16 | 18 5DL |
| 17 | | 17 | | 17 | 18 Båtførerprøven | 17 | |
| 18 | | 18 | | 18 | 18 5DL kurs | 18 | |
| 19 | | 19 | 18 Kurs Båtmotor | 19 | | 19 | |
| 20 | | 20 | | 20 | | 20 | |
| 21 | | 21 | 18 5DL kurs | 21 | | 21 | |
| 22 | | 22 | | 22 | | 22 | |
| 23 | Onsd regatta | 23 | | 23 | | 23 | |
| 24 | | 24 | | 24 | 18 Båtførerprøven | 24 | |
| 25 | | 25 | | 25 | 18 5DL kurs | 25 | |
| 26 | | 26 | | 26 | | 26 | |
| 27 | | 27 | | 27 | | 27 | |
| 28 | Høstferie | 28 | 18 5DL kurs | 28 | | 28 | |
| 29 | Høstferie | 29 | | 29 | | 29 | |
| 30 | Høstferie | 30 | | 30 | | 30 | |
| | | 31 | | | | 31 | |

Innhold

| | |
|---|----|
| Maritime Kurs..... | 4 |
| Båtførerprøven..... | 4 |
| Båtførerprøven Lynkurs..... | 5 |
| Fritidsbåtskippersertifikat (5DL)..... | 6 |
| Astronavigasjon og Havseilas (5DLA)..... | 7 |
| Båtmotor Vedlikehold..... | 7 |
| Regattakurs..... | 8 |
| Seiltrim, organisering av mannskap og fart i båten!!..... | 8 |
| Seilkurs for voksne..... | 8 |
| ISAF Sikkerhetskurs..... | 9 |
| Dommer og trenerkurs..... | 10 |

På Kurs med Asker Seilforening

Internettkurs er i vinden, i Asker Seilforening har vi skikkelige kurskvelder med audiovisuelt utstyr og kompetente kursholdere. Kursene våre er blitt populære, fordi de samler folk med like interesser og sans for seiling og båtliv.

Vi utnytter ledig kapasitet ved Klubbhuset til ulike kurs og aktiviteter. Dette gir inntekter til foreningen og bygger sosialt miljø. Vi har valgt kurser som vi tror vil slå an og som trygger seilassen. Om du har forslag til kurs, så er det bare å komme med dem. På kurskveldene er det innlagt kaffepause, normalt starter kursene kl 1800 og varer til kl 2100. Du må gjerne sende kursoversikten til andre som kan tenkes å være interessert i å bli med på kurs.

De maritime kursene har ikke så mye med seiling å gjøre, men er nødvendig for en seiler som vil dra langt med større båt. Dessuten er sertifikat ofte en fordel når du skal leie båt i utlandet.

Seilkursene våre skal gi ny læring til alle som seiler enten en konkurrerer eller er på tur, spesielt er det verdt å nevne ISAF Sikkerhetskurs som gir en skikkelig innføring i trygg seilas. Dette kurset skal du ta, ikke fordi det er påkrevd i visse seilaser, men fordi dette er et viktig bidrag til trygg seilas for deg og dine kjære.

Påmelding til alle kurs gjøres på Seilmagasinet.no:

<http://www.seilmagasinet.no/id/33535>

Her kan du velge kurs.

Send oss helst en mail om du er interessert, så vil vi holde deg orientert om kursstart og tilbudene våre.

Mailadresse: turoghav@asker-seilforening.no

Dommer og trenerkurs er for alle som seiler regatta og som har lyst til å gå i dybden på temaet, trener og dommer kan bli din reserve-karriere, det er ikke så mye å tjene, men det er gøy! Dato for disse kursene vil bli kjent litt senere. Om du er interessert sender du mail til: utdanning@asker-seilforening.no

Maritime Kurs

Båtførerprøven

Målgruppe: Yngre eller relativt uerfarne båtførere.

Ta båtførerprøven med Asker Seilforening Vinteren 2009-10. Vi har oppstart av kurs i november og februar. Asker Seilforening vil slå et slag for gode holdninger og maritime kunnskaper på sjøen. Den tradisjonelle båtførerprøven er nå obligatorisk for alle båtførere som er født etter 1980 og skal føre båter over 8m og/eller med større motor enn 25hk. Vårt kurset egner seg særlig godt for yngre båtførere, kanskje har du en sønn eller datter som gjerne vil låne familiens båt, da kan det være ok å vite at sjømerker og sjøveisregler ikke er fullstendig ukjente begreper.

Lærer er Seilforeningens egne skippere. Det er mye å lære for alle, både båtvante og landkrabber. Hyggelig er det også. Kurset kan gjerne kombineres med praktisk seilkurs i andunge på børsholmen, så blir en fullbefaren!!

Hand-outs og kompendier dekker pensum. Det anbefales likevel å skaffe en av de mange bøkene på markedet som tar for seg pensum til båtførerprøven. Denne kan du ha om bord som referanse

Aldersgrensen for deltakelse på kurset er satt til 15 år. Gi en rask tilbakemelding om du er interessert og om du ønsker å delta på epost: turoghav@asker-seilforening.no,

Påmelding gjøres på: <http://www.seilmagasinet.no/id/33535>

Kursavgiften er kr 1250,- for medlemmer og kr 1500,- for ikke-medlemmer. I tillegg kommer eksamensavgift og eventuelt utgifter til bok.

Maks 20 deltakere.

Kurs Tirsdager før jul: 3, 10, 17, 24/11, og 1, 8, 15/12(eksamen)

Kurs Mandager etter jul: 1, 8, 15/2 og 1, 8, 15, 22/3 (eksamen)

Kurstidspunkt: Kl. 18.00-21.00

Pris: kr 1250,- (1500,- ikke medlemmer)

Kurssted: Asker Seilforening Blakstadtangen

Påmeldingsfrist: 1 uke før kursstart, i år kan det bli fullt så det er ikke lurt å vente med å melde deg på.

Båtførerprøven Lynkurs

Målgruppe: Båtvante som vil ha sertifikat for ordens skyld, og som mener de har greie på det meste i båt.

Lynkurs er et forenklet kurs; 2 kurskvelder + eksamen. Maks 10 deltakere.

Påmelding gjøres på: <http://www.seilmagasinet.no/id/33535>

Kurs Tirsdager før jul: 3/11 og 8, 15/12(eksamen)

Kurs Mandager etter jul: 1/2, og 15, 22/3 (eksamen)

Kurstidspunkt: Kl. 18.00-21.00

Pris: kr 800,- (1000,- ikke medlemmer)

Kurssted: Asker Seilforening Blakstadtangen

Påmeldingsfrist: 1 uke før kursstart

Fritidsbåtskippersertifikat (5DL)

Asker Seilforening inviterer alle medlemmer og andre interesserte til Fritidsbåtskipper kurs vinteren 2009/2010. Også i år har vi organisert kurs i Asker Seilforenings lokale på Blakstadtangen i samarbeid med Oslo Kystskipperskole.

Dersom du planlegger å ta fritidskipper kurs, så skal du benytte denne anledning nå. Gi en rask tilbakemelding om du er interessert og om du ønsker å delta på epost: turoghav@asker-seilforening.no , så vil vi holde deg orientert om kurset. Kurset vil gå onsdager fra 7. oktober og frem til våren (seilsesongen begynner), det er et omfattende kurs som dekker de fleste aspekter av en skippers oppgaver og ansvar. Det vil være et viktig bidrag til å øke sikkerheten ombord og vil gi mulighet til å føre båter over 50 fot og opp til 50 brutto registertonn. Kurset har hovedvekt på fagene navigasjon, navigasjonsmidler, sjøveisregler, skipslære, sikkerhetsopplæring og teknologi/motor. Det skal avlegges eksamen i hvert fag.

For å få utstedt fritidsbåtskippersertifikatet må man ha bestått eksamen, oppfylle kravet til båtpraksis/fartstid og levere en godkjent legeerklæring. Har man eid eller disponert båt på over 8 meter i minst 3 år så oppfyller man kravet til fartstiden. Oppfyller man ikke kravet til fartstid kan man ta en praktisk utsjekk ved skolen, for å dokumentere sine båtferdigheter. I legeerklæringen skal det bl. a. fremgå at syn og hørsel tilfredsstillende de krav sjøfartsdirektoratet har satt.

Det er kjempefint om du videresender denne kurskatalogen til andre som kan tenkes å ville delta på kurs.

- Kurskvelder:** 7. oktober hver onsdag deretter + noen lørdager
- Kurstidspunkt:** Kl. 18.00-21.00
- Pris:** 10 000,- (10 500,- ikke medlemmer) 2 terminer
Eksamensavgifter kommer i tillegg, Faktura sendes.
- Kurssted:** Asker Seilforening Blakstadtangen
- Påmelding:** Epost til: turoghav@asker-seilforening.no

Astronavigasjon og Havseilas (5DLA)

Kurset ble avholdt vinteren 2007-2008, og kan bli satt opp vinteren 2009-2010, om det er interesse for det, meld din til: turoghav@asker-seilforening.no

Kurset bygger på 5DL som er beskrevet over og gir en innføring i seiling på de store hav, med strømkobling og kursvalg over lange strekk. Det vil også bli gitt en innføring i bruk av sekstant og almanakkbruk, kurset anbefales på det varmeste, spesielt en har tenkt seg til varmere strøk!

Påmelding: Epost til: turoghav@asker-seilforening.no

Båtmotor Vedlikehold

Her kan du lære om båtmotorers virkemåte, vedlikehold og enkle råd. Vi har gjort avtale med en dreven motormekanikker og pedagog Stein Tømmeraas. Med 45 års erfaring innenfor praktisk utøvelse og opplæring i fritidsbåtbransjen har han mye å tilføre oss amatører om motoren (vår beste venn på sjøen). Kurset vil som hoveddel ha "riktig bruk og vedlikehold av innenbordsmotorer" som tema. Da vi vet at svært mange av dere også er eiere/brukere av utenbordsmotor på joller vil vi også ta for oss servicepunktene på disse.

Kurset har en hovedlinje som går på å gjøre deg til en bedre bruker og gi deg en tryggere opplevelse når du er på sjøen. Ta saken i egne hender og bli venn med motoren din.

Teoridelen vil bli avholdt i Asker Seilforenings klubbhus og praktisk del på medbrakt påhenger etc i båthallen på brygga.

Maks 14 deltakere

Påmelding gjøres via epost snarest; turoghav@asker-seilforening.no

Påmelding gjøres på: <http://www.seilmagasinet.no/id/33535>

Kurskvelder: 5, 12 og 19 oktober

Kurstidspunkt: Kl. 18.00-21.00

Pris: 1200,-

Kurssted: Asker Seilforening Blakstadtangen og verksted

Regattakurs

Seiltrim, organisering av mannskap og fart i båten!!

I år lager vi en ny vri. Kurset består av 3 kvelder med 3 forskjellige tema;

- 1** Seiltrim tar for seg seil og rigg justering og optimal trim for raskest mulig seilas. **Christen With** er ansvarlig for denne delen
- 2** Organisering om bord er viktig i en storbåt, 6-8 mannskap har klart definerte oppgaver og målsettinger. Asker Seilforenings beste seilere er ansvarlig for denne delen
- 3** Fart i båten dreier seg om taktikk, vind, strategiske valg og utnytting av banen konkurrenter og regler, vi har invitert **Dag Usterud** til å forklare hvordan man vinner en seilas!!

Det går selvsagt ikke an å lære regattaseiling i et klasserom, men det er faktisk en del prinsipper som kan tegnes og forklares. Og hva er vel bedre tidsfordriv om vinteren...

Det blir rikelig anledning til å stille spørsmål, og utveksle erfaringer både under kurset og i pausene. Gi en rask tilbakemelding om du er interessert og om du ønsker å delta på epost: turoghav@asker-seilforening.no ,

Påmelding gjøres på: <http://www.seilmagasinet.no/id/33535>

Kurskvelder: 2, 9, 16. mars 2010

Kurstidspunkt: Kl. 19.00-21.00

Pris: kr 500,- Ungdom <18år 300,-

Kurssted: Asker Seilforening Blakstadtangen

Påmeldingsfrist: en uke før kursstart. Maks 30 deltakere

Seilkurs for voksne

Dette er kurset for deg som vil lære å seile. Kanskje har du fartet rundt i motorbåt og sett på dem som koser seg for seil i solskinnet. Vi har hyret inn en som kan alt om seilas og som er en god pedagog. Tommy Bergmann viser deg hvordan en båt skal seiles, teoretisk 1 kveld og praktisk 3 kvelder i andunge på fjorden, 4 mandager i april-mai.

Påmelding gjøres på: <http://www.seilmagasinet.no/id/33535>

Kurskvelder: 29 April, 6, 20 og 27 mai 2010

Kurstidspunkt: Fra Kl. 18.00

Pris: kr 1800,- (Ikke medlem 2000;-)

Kurssted: Asker Seilforening og Børsholmen

Påmeldingsfrist: en uke før kursstart. Maks 24 deltakere.

ISAF Sikkerhetskurs

Kursets mål er å øke sikkerheten for menneskeliv og utstyr, gjennom trening og formidling av holdninger og kunnskaper.

Vi har alliert oss med **Nils Nordenstrøm**, som er en rivende dyktig instruktør og pedagog. Hans kurs anbefales på den varmeste. Kurset holdes noen mandagskvelder etter påske med praktisk øvelse en lørdag i mai, det aller meste vil skje på Blakstadtangen inkludert manøverbord øvelse i vann med seiltøy på!

Bakgrunn

Det internasjonale seilforbundet (ISAF) innførte i 2006 krav til opplæring også for Offshore Special Regulations (OSR) Kategori 2. Tidligere var dette krav bare for Kategori 0 og 1..

For hvilke seilaser gjelder ISAF's krav til kurs?

De gjelder for seilaser som betegnes som OSR Kategori 0, 1 og 2. I Norge er det for tiden fire seilaser i kategori 2: Watski Two Star, Simrad One Star, Shetland-Bergen Race og Banff-Stavanger Race.

Hvem om bord skal ha tatt sikkerhetskurset?

For kategori 1 og 2 skal minst 30% av mannskapet, minst to personer, inklusive skipperen ha kurssertifikat. ISAF anbefaler sterkt at alle om bord tar kurset. For kategori 0 skal alle om bord ha tatt kurset.

Hvor gjelder kursbeviset, og hvor lenge?

Kursbeviset gjelder både i Norge og internasjonalt, og arrangører skal etter ISAF's regler godta kursbeviset som dokumentasjon på at vedkommende har tatt et kurs som oppfyller iSAF's krav. Kursbeviset er gyldig i fem år etter kursets dato. Gi en rask tilbakemelding om du er interessert og om du ønsker å delta på epost: turoghav@asker-seilforening.no , påmelding gjøres på foreningens nettsider i oktober.

Maks antall deltakere er 24

Påmelding gjøres på: <http://www.seilmagasinet.no/id/33535>

Kurskvelder: Mandager 12, 19, og 26. april og 8. eller 9. Mai (praktisk)

Kurstidspunkt: Kl. 18.00-21.00

Pris (foreløpig): kr 3200,- + kortavgift til NSF pt 350,-

Kurssted: Asker Seilforening Blakstadtangen

Påmeldingsfrist: en uke før kursstart

Dommer og trenerkurs

Dommer og trenerkurs, disse kursene er enda ikke tidsbestemt ei heller er det enda klart hvem som arrangerer og hvor. Det er seilforbundet som i samarbeid med lokale foreninger setter i gang disse kursene. Send en mail til utdanning@asker-seilforening.no, og fortell hvilke kurs som interesserer, så vil vi holde deg oppdatert på tid og sted samt påmelding.

Trener og dommerkurs er delvis sponset av seilforbundet.

| Kurs | Innhold | Arrangør |
|--|--|---|
| Trener I (kan trene utøvere opp til krets-lagsnivå) | 30 timers kurs. Innhold: NSF utdanningsstruktur, idrettens verdier, pedagogikk, treningsplanlegging, mentaltrening, treningslære, førstehjelp, idrettsskader, trim og teknikk jolle, kappseilingsregler og trening på vannet. Skriftlig eksamen, sendes NSF for retting. Kurslærer: Trener anbefalt av NSFs trenerutvalg | Krets (i samarbeid med NSFs Trenerutvalg) |
| Trener II (kan trener utøvere nasjonalt konkurransenivå) | 60 timers kurs. Kreves: Trener I utdanning m. min. et års erfaring / høyere idrettslig utdanning Innhold: Idrettspsykologi, treningsplanlegging, aerodynamikk, trim, meteorologi, taktikk, treningslære, kosthold/spiseforstyrrelser, kappseilingsregler, livredningsprøve, idrettsskader. Skriftlig eksamen Kurslærer: NSFs trenerutvalg | Forbund |
| Arrangør I Dommer I (kan dømme klubb og krets regattaer) | 16 timers kurs Innhold: NSF, Skandinavisk, ISAFs organisasjon, planlegging av regatta, regattaavikling, organisasjon og arrangement , kappseilingsreglene Kurslærer: Dommer II m. lang erfaring | Forening |

| | | |
|--|---|---------------------|
| <p>Dommer II (kan dømme kretsregattaer inkl. NM sammen med forbundsdommere)</p> | <p>16 timers kurs Kreves: Dommer I utdanning, samt 2 års praksis. Innhold: Seilsporsens organisasjon, regler for NM/NOM, Kappseilingsreglene (del 1,2,3, 4, 5, 6, 7 + definisjoner) Skriftlig eksamen (45 min.) Kurslærer: Dommer III m./lang erfaring</p> | <p>Krets</p> |
| <p>Arrangør II (kan arrangere krets regattaer)</p> | <p>16 timers kurs Kreves: Dommer II utdanning Innhold: Signaler, forberedelser til arrangement, sikkerhet/helsepersonell, seilingsbestemmelsene for LYS/IMS, bemanning, utstyr og sjekklister, brettseilas, matchseiling, lagseilas Skriftlig eksamen Kurslærer: Regattasjef eller Dommer III m./erfaring fra ulike arrangement</p> | <p>Krets</p> |

Asker Seilforening kurs kalender Vår 2010

| | Januar | | Februar | | Mars | | April | | Mai |
|----|------------------------------------|----|--------------|----|-------------------|----|------------------------|----|---------------------|
| 1 | | 1 | 18 Båtfører | 1 | 18 Båtfører | 1 | Skjærtorsdag | 1 | Arb fridag |
| 2 | | 2 | | 2 | 19 Regattakurs | 2 | Langfredag | 2 | |
| 3 | | 3 | 18 5DL | 3 | 18 5DL | 3 | | 3 | |
| 4 | 18 5DLA | 4 | | 4 | ASAL årsm ? | 4 | 1. påskedag | 4 | |
| 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 2. påskedag | 5 | 18 5DL |
| 6 | 18 5DL | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | Seilkurs for voksne |
| 7 | | 7 | | 7 | | 7 | 18 5DL | 7 | |
| 8 | | 8 | 18 Båtfører | 8 | 18 Båtfører | 8 | | 8 | ISAF Praktisk |
| 9 | | 9 | | 9 | 19 Regattakurs | 9 | | 9 | ISAF Praktisk |
| 10 | | 10 | 18 5DL | 10 | 18 5DL | 10 | | 10 | |
| 11 | 18 5DLA | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | |
| 12 | | 12 | | 12 | | 12 | 18 ISAF Sikkerhetskurs | 12 | Skagen Race |
| 13 | 18 5DL | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | Kr.Himmelfartsd. |
| 14 | | 14 | | 14 | | 14 | 18 5DL | 14 | |
| 15 | | 15 | 18 Båtfører | 15 | 18 Båtfører | 15 | | 15 | |
| 16 | | 16 | | 16 | 19 Regattakurs | 16 | | 16 | |
| 17 | | 17 | 18 5DL | 17 | 18 5DL | 17 | | 17 | |
| 18 | 18 5DLA | 18 | Årsmøte as ? | 18 | | 18 | | 18 | |
| 19 | | 19 | | 19 | | 19 | 18 ISAF Sikkerhetskurs | 19 | Onsdagsregatta |
| 20 | 18 5DL | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | Seilkurs for voksne |
| 21 | | 21 | | 21 | | 21 | 18 5DL | 21 | |
| 22 | | 22 | Vinterferie | 22 | 18 Båtf Eksamen | 22 | | 22 | |
| 23 | | 23 | Vinterferie | 23 | | 23 | | 23 | 1. pinsedag |
| 24 | | 24 | Vinterferie | 24 | 18 5DL | 24 | | 24 | 2. pinsedag |
| 25 | 18 5DLA | 25 | Vinterferie | 25 | | 25 | | 25 | |
| 26 | | 26 | Vinterferie | 26 | | 26 | 18 ISAF Sikkerhetskurs | 26 | Onsdagsregatta |
| 27 | 18 5DL | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | Seilkurs for voksne |
| 28 | 19 Shorth.seminar Simen Løvgren | 28 | | 28 | Palmesøndag | 28 | 18 5DL | 28 | Oslofjorden Rundt |
| 29 | | | | 29 | | 29 | Seilkurs for voksne | 29 | Oslofjorden Rundt |
| 30 | | | | 30 | | 30 | | 30 | |
| 31 | | | | 31 | | | | 31 | |