



## Sicherheitsausbildung J+S Grundausbildung Segeln

---

# Ausbildungsreglement

## 1 Zielsetzung

Segeln gilt bei J+S als Sicherheitsfach, daher wird der Sicherheitsausbildung in der Grundausbildung ein hoher Stellenwert eingeräumt. Die erhöhten Sicherheitsvorschriften umfassen die Bereiche erste Hilfe, Wasserspezifisches, praktische Übungen sowie das Erstellen eines Sicherheitsdispositives. Der Leiter hat sich an die Weisungen und Regeln von J+S und an die Richtlinien des Handbuches zu halten. Er ist verantwortlich für die Gesundheit und Sicherheit der ihm anvertrauten Jugendlichen. Zur Vermeidung von Unfällen trifft er die notwendigen Vorkehrungen.

## 2 Voraussetzungen

Alle Leiterkandidaten<sup>1</sup> müssen vor der Teilnahme am J+S-Leiterkurs Segeln einen gültigen Nachweis erbringen, dass sie einen Kurs in lebensrettenden Sofortmassnahmen (Nothelferkurs – nicht älter als 6 Jahre) besucht haben.

Bei der Anmeldung durch den J+S-Coach beim J+S-Amt ist eine Kopie des Nothelferausweises beizulegen. Anmeldungen ohne gültigen Ausweis oder abgelaufene Ausweise (Ablauf 6 Jahre nach Ausstellung) werden zurückgewiesen.

Sportartspezifische Voraussetzungen:

- Beherrschen der Grundtechnik auf einer Jolle bis zu einer Windstärke von 3 Beaufort
- Gute Schwimmkenntnisse
- Mindestens 2 Jahre praktische Segelerfahrung
- Gute theoretische Kenntnisse des Segelns

## 3 Die Sicherheitsausbildung

Die Sicherheitsausbildung im J+S-Leiterkurs Segeln ist stark praxisorientiert. Das selbstständige Studium der theoretischen Unterlagen vor dem Kurs ist sowohl für die Praxis wie auch für die Theorie eine unumgängliche Voraussetzung.

### 3.1 Theoretischer Bereich

Die für die Sicherheitsprüfung vorzubereitenden Unterlagen können auf dem an die Teilnehmer per Mail gesendeten Link heruntergeladen werden.

---

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit gilt die verwendete Form der Personenbezeichnung für beide Geschlechter.



### 3.1.1 Persönliche Vorbereitung

Die Kandidaten studieren die folgenden Unterlagen welche sie unter dem per Mail zugeschickten Link herunterladen können:

- Merkblatt „Sicherheit“
- Auszug aus dem Leiterhandbuch „Grundlagen des Unterrichts“ (grün)  
Leseauftrag: Ganzes Kapitel Sicherheit, J+S Vorschriften auf dem Wasser, das Sicherheitsdispositiv, das Kleingedruckte, Eigenverantwortung, Unterkühlung und Hitzestau, Vortrittsregeln (Seiten 14 bis 25)

### 3.1.2 Sicherheitsdispositiv

Anhand von Fallbeispielen wird das Erstellen eines Sicherheitsdispositivs aufgezeigt und geübt. Die Kandidaten erhalten eine theoretische Instruktion.

Bei der Durchführung der praktischen Lektionen erstellt der Leiter jedes Mal ein Sicherheitsdispositiv. Auf die direkte Umsetzung innerhalb des Kurses wird grossen Wert gelegt. Das Erstellen eines Sicherheitsdispositivs ist Teil der theoretischen Prüfung und wird bewertet.

## 3.2 Praktischer Bereich

Die praktischen Wasserübungen werden bewertet und müssen erfüllt werden. Die Bewertung kann innerhalb einer Übungseinheit vorgenommen werden.

### 3.2.1 Schwimmen in kompletter Segelbekleidung (inkl. Rettungsweste), der Jahreszeit angepasst, im offenen Wasser:

- 100 m bei tiefen Wassertemperaturen oder mindestens 8 Minuten
- 150 m bei wärmeren Wassertemperaturen oder mindestens 12 Minuten

### 3.2.2 Mann über Bord (am Ertrinken, in Panik), Bergung

- Sprung ins Wasser (in Segelbekleidung) mit anschliessendem Schwimmen von 20m
- Einsatz Hilfsmittel
- Transport des Verunfallten
- Bergung ins Motorboot (Hafenmole, Steg)

### 3.2.3 Eine Jolle kentern, in Segelbekleidung unter das Boot tauchen, um einen Gegenstand aus dem Cockpit zu bergen oder zu befestigen (z.B. anknoten einer Schot oder Ähnliches)

Kontrollpunkte:

1. sich orientieren, sich unter das Boot drücken
2. Schot mit Knoten im Cockpit befestigen
3. Verweilungsdauer von mindestens 30 Sekunden



### 3.2.4 Aufrichten einer gekenterten Einmannjolle mit gesetzten Segeln, ohne fremde Hilfe wieder in das Boot klettern

Kontrollpunkte:

1. alle Schoten fieren
2. Segel im Lee
3. sorgfältig aufrichten, kein Wippen
4. ins Boot steigen

### 3.2.5 Aufrichten einer Zweimannjolle mit gesetzten Segeln und wieder in das Boot klettern

Diese Übung wird zweimal durchgespielt, mit wechselnden Rollen des Steuermanns und des Vorschoters.

Kontrollpunkte:

1. alle Schoten fieren
2. Segel im Lee
3. Vorschoter ist „Anker“
4. ev. Spinnaker bergen
5. sorgfältig aufrichten (kein Wippen)
6. Steuermann steigt ins Boot und macht das Boot klar
7. Vorschoter steigt ein

## 4 Prüfung

Die Prüfung „Sicherheit“ setzt sich aus einem theoretischen und einem praktischen Teil zusammen.

### 4.1 Theoretische Prüfung

Prüfungsthemen	Maximum	Ziel
15 Fragen zum Thema Sicherheit an Land und auf dem Wasser	15 Punkte	10
10 Fragen zum Thema Gesetzgebung und Vortrittsregeln	10 Punkte	6
5 Fragen zum Thema J+S Vorschriften	5 Punkte	3
5 Fragen zum Thema Hitzestau und Unterkühlung	5 Punkte	3
5 Fragen zum Thema Erste Hilfe (SLRG)	5 Punkte	3
Erstellen eines persönlichen Sicherheitsdispositivs	10 Punkte	6

**Die theoretische Prüfung ist erfüllt, wenn in den einzelnen Themen mindestens gemäss obiger Skala das beschriebene Ziel und von den möglichen 50 Punkten mindestens deren 40 erreicht sind.**

### 4.2 Praktische Prüfung

Der praktische Teil Pkt. 3.2.1 bis 3.2.5 muss zu 100% erfüllt werden.